



Assertivité

Objectifs :

Il n'est pas toujours facile de faire passer ses idées lors d'une réunion dans le respect et l'écoute de l'autre. Comment avoir une communication avec impact ? Comment faire passer un message difficile ou donner un feedback sans agresser ou décourager son collaborateur ?

L'assertivité est une technique de communication efficace qui vous permettra de développer des relations authentiques avec vos collègues dans une ambiance de travail constructive.

Contenu :

Cette formation aborde dans un premier temps la communication et l'écoute active de manière générale. Les participants découvriront ensuite leur mode de communication préférentiel parmi les 4 types et apprendront comment développer leur assertivité.

Voici les différents points du programme :

- Le modèle de la communication
- La communication verbale et non verbale
- Mon autodiagnostic
- Les trois types de comportements non assertifs
- La communication assertive
- La méthode D.E.S.C.
- Aborder une situation difficile ou tendue grâce aux techniques de l'assertivité
- Etablissement d'un plan d'action face à une situation difficile ou conflictuelle

Public concerné :

Toute personne désireuse de mieux se connaître pour améliorer sa communication et mieux s'affirmer dans ses relations professionnelles.

Déroulement du stage :

Avant tout, les formateurs doivent rencontrer les commanditaires pour bien adapter la formation à l'environnement spécifique. Le nombre de participants est de maximum 8. La théorie autour de l'assertivité est illustrée d'exemples concrets. Les exercices et jeux de rôle sont nombreux et essentiels pour adopter la méthode. La mise en situation est adaptée aux réalités des participants.

Organisation de la formation : 1 jour

Follow up : 2 x 1 heure par participant