



COMMUNICATION ASSERTTIVE

S'affirmer dans ses échanges

Le quotidien en entreprise est fait de communications multiples : avec un supérieur, un collaborateur, un personnel technique ou un client... qu'importe, l'important est de communiquer de façon appropriée. Faire passer ses idées, se montrer convaincant tout en laissant de la place à l'autre dans une communication, tels sont les points qu'il est nécessaire de développer pour une efficacité professionnelle accrue.

FORMATIONS COURTES

PERFECTIONNEMENT

DIST.

Ref. : 8953246

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1475 € HT

Repas inclus

OBJECTIFS

Connaître le cadre d'une communication productive
Développer son assertivité au service de sa communication
Ajuster sa communication à la situation

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant développer sa communication de façon assertive

PRÉREQUIS

Avoir une connaissance des mécanismes de l'assertivité ou avoir suivi " Assertivité et leadership " (code 53036)

COMPÉTENCES ACQUISES

Utiliser l'assertivité pour communiquer efficacement selon son interlocuteur et la situation

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont
Présentiel
E-quiz aval

PROGRAMME

Communication assertive

Définir ses capacités de communicant assertif

- Définir l'assertivité
- Connaître ses réactions face à des situations données

Jeu pédagogique : compréhension des principaux réflexes qui découlent des situations de tension

- Connaître son profil assertif
- Reconnaître ses canaux de communication privilégiés

Mise en situation : découverte de son canal prioritaire de communication et ouverture aux autres canaux pour mieux communiquer

Poser le cadre d'une communication assertive

- Identifier le bon interlocuteur pour sa demande
- Choisir le bon moment et le bon lieu pour une communication productive
- S'assurer de la pleine attention de l'autre

Exercice d'application : sélection du bon interlocuteur selon l'objet de la communication

- Avoir connaissance des enjeux pour soi et son interlocuteur
- Connaître les causes des comportements inefficaces
- Distinguer faits et jugements

Jeu pédagogique : description d'un personnage célèbre

Partir de soi pour aller vers l'autre avec assertivité

- Canaliser ses comportements et ses émotions
- Distinguer fond et forme



Jeu de rôles : à partir de situations professionnelles

- Trouver sa posture physique d'affirmation
- S'assurer de l'implication de son interlocuteur dans la communication
- Faire preuve d'écoute active

Mise en situation : sur la façon d'impliquer son interlocuteur dans la communication

Communiquer de façon assertive dans les situations difficiles

- Répondre à une demande difficile
- Émettre un message difficile : utilisation du DESC

Jeu de rôles : à partir de situations professionnelles réelles

- S'entraîner à communiquer positivement : choix des mots
- Répondre à des sollicitations, négocier une demande

Exercice d'application : entraînement à l'enchaînement de questions

- Gérer les conflits et l'agressivité par une communication assertive
- Dire non avec fermeté et bienveillance
- Dépasser les résistances et les blocages

Mise en situation : sur la posture à prendre lors de situations conflictuelles

INTERVENANTS

Sylvie SARDA

Sylvie SARDA

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap



LIEUX ET DATES

À distance

15 et 16 juin 2023

30 et 31 août 2023

16 et 17 nov. 2023