

COMMUNICATION ASSERTIVE

POUR QUI ?

Formation individuelle

PRÉ-REQUIS Aucun

DURÉE

2 demi-journées de 3H30.
Cette formation individuelle de 2 demi-journées aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- ✓ Oser s'affirmer et gagner en leadership
- ✓ Appliquer les techniques de communication assertive dans son contexte professionnel
- ✓ Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance.

L'assertivité est la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux d'autrui.

PROGRAMME

1 ère demi-journée

I. COMPRENDRE L'ASSERTIVITÉ

- Qu'est-ce qu'être assertif ? Identification des 4 classes de comportement
- Découvrir son "style relationnel" et évaluer son niveau d'assertivité
- Identifier et adapter sa communication selon les différents style communicant (méthode DISC)

II. DÉVELOPPER ET RENFORCER SON ESTIME DE SOI

- Développer son estime de soi (selon l'approche de Will Schutz autour de l'élément humain)
- Identifier ses ressources pour adopter une attitude assertive (talents, droits, responsabilités)

III. OSER S'AFFIRMER EN TOUTE SITUATION GRÂCE À L'ASSERTIVITÉ

- Formuler une critique constructive grâce à la méthode DESC (Mise en situation)
- Savoir dire non par la technique du disque rayé
- Résister à l'agressivité grâce à la technique de l'écran de brouillard

2 -ème demi-journée

IV. Retour d'expérience sur la mise en pratique dans le contexte professionnel d'une technique de communication assertive

V. EXPRIMER SON ASSERTIVITÉ

- Mobiliser les techniques de prise de parole, la communication non verbale (Exercice de PITCH filmé)
- Exprimer ses idées sans tension (approche OSBD, communication non violente)

VI. AUTO EVALUTION de ses leviers de progrès et ancrage des nouveaux comportements

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Alternance d'apports théoriques et jeux pédagogiques, de mise en situation et exercices pratiques

Intervenante

- ✓ Stéphanie GRESSIER, A vrai dire, Formation, coaching , facilitation www.avraidire.eu