Développer l'assertivité pour communiquer efficacement

1 jour(s) - 7,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Toute personne souhaitant communiquer avec assertivité et affirmation de soi

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Optimiser sa capacité d'écoute
- Créer des relations de confiance avec ses interlocuteurs en prenant mieux en compte leurs besoins et les siens
- Adopter des comportements efficaces pour désamorcer ou gérer les tensions

Description / Contenu

Comprendre la relation à soi

- Prendre conscience de sa singularité et de ses atouts
- Comprendre le rôle des émotions et identifier ses besoins motivationnels
- Développer sa confiance en soi et surmonter ses freins pour mieux s'affirmer

Comprendre les relations interpersonnelles

- Comprendre l'empathie vs sympathie
- L'impact du verbal, du paraverbal et du non verbal
- Déjouer les pièges relationnels avec le cadran d'Ofman
- Les quatre attitudes d'une relation équilibrée
- Favoriser un dialogue authentique

- Faire la différence entre entendre et écouter
- Blocage et difficultés dans la transmission d'un message
- Processus de circulation du message
- Les clés de l'écoute active pour aller vers l'assertivité

S'approprier différents outils pour communiquer avec assertivité

- Les 7 degrés de maturité émotionnelle
- Développer la maturité relationnelle
- La Boussole du langage
- Les bienfaits de la reconnaissance avec la technique du feedback
- Intégrer la méthode OSBD dans sa pratique relationnelle

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel
Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

La pédagogie, active et participative, sollicitant à la fois les sens, la partie rationnelle et émotionnelle de chacun (par exemple : différents tests, jeux, exercices, mises en situation, jeux de rôles), favorisera les échanges entre participants. La documentation pédagogique remise permettra aux apprenants de conserver un support, et les notes pour mettre en pratique les connaissances acquises. La formation s'articule autour d'un travail de réflexion personnelle sur la base d'autodiagnostics et à l'issue de la formation la mise en place d'un contrat personnel de changement avec un suivi possible à trois mois.

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonneront la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.
Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

• Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.

• Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises