

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

2 jours de formation (Durée : 14h)

280€ HT par participant - 8 à 12 participants

Pré-requis : savoir lire, écrire et parler français, savoir utiliser un smartphone et des applications

Finalité

- Renforcer les relations interpersonnelles et professionnelles
- Réduire les tensions relationnelles
- Améliorer la résolution de problèmes

Public

- Tout public
- Si personne en situation de handicap nécessitant adaptation, merci de nous en informer au préalable

Objectifs

- Distinguer les 4 attitudes de communication
- Identifier son style relationnel
- Communiquer de façon respectueuse pour soi et pour les autres
- Gérer des désaccords

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

J1 : COMPRENDRE LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

J2 : RENFORCER LE LIEN DANS LA RELATION

Présentation des objectifs Présentation des participants Formation (par thèmes) Évaluation des acquis J1 Accueil pour le J2 Formation (par thèmes) Évaluation de la formation

Thèmes de formation J1

- Schéma de communication verbale et non verbale
- Définition de 4 comportements : assertif, passif, agressif, manipulateur
- Auto-positionnement de son style dominant de comportement
- Distinction entre interprétations, ressentis et faits
- Les émotions universelles : rôle et manifestations

Thèmes de formation J2

- Les besoins universels
- Le cadre de référence : croyance, biais cognitifs et interprétation
- 6 types de conflits : d'intérêt, de pouvoir, identitaire, de valeur, affectif et interculturel
- Apport sur l'écoute
- Les fondamentaux d'une communication assertive
- Apport sur la méthode DESC

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

2 jours de formation (Durée : 14h)

280€ HT par participant - 8 à 12 participants

Pré-requis : savoir lire, écrire et parler français, savoir utiliser un smartphone et des applications

Méthodes pédagogiques

- Active
- Expérientielle
- Expositive
- Participative
- Pédagogie inversée

Modalités

- Brainstorming
- Travail en groupe
- Mises en situation

MOYENS ET SUPPORTS :

- Présentations PowerPoint et Genially
- Vidéos
- Jeux de cartes
- Test d'auto-évaluation
- Prise de notes
- Padlet
- Étude de cas
- Travail en sous-groupes
- Quiz

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tout au long de la journée de formation, par des mises en pratiques

MATÉRIEL (en sus d'une salle équipée) :

- Paperboard ou tableau blanc + feutres
- Connexion Internet + vidéoprojecteur + enceintes

