

Développer une communication assertive

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

L'assertivité, c'est l'art de savoir dire ce qu'on pense, ou dire ce qui ne va pas à quelqu'un, tout en maintenant avec lui une relation constructive. C'est choisir les mots et le bon moment pour exprimer sa pensée, sans pour autant la dénaturer.

OBJECTIFS :

- ✓ Formuler sans crainte ses opinions et ses désirs quel que soit l'interlocuteur
- ✓ Savoir faire passer son message à l'autre
- ✓ Oser exprimer ses limites personnelles et savoir dire « non »

THÈMES abordés

L'impact des états du moi dans la communication

Les états du Moi : Parent – Adulte – Enfant
 La contamination d'un état du moi sur un autre
 Savoir utiliser le bon état du moi en fonction de la situation
 Les relations symbiotiques
 Les transactions Parent-Enfant, comment en sortir ?

L'affirmation dans la communication

Les règles de base de l'affirmation de soi
 Comment sortir d'une communication « réactionnelle »
 Comment établir une communication « relationnelle »
 La communication verbale : s'exprimer, écouter, faire parler
 La communication non verbale : distance, regard, gestes et attitudes
 Savoir adapter sa communication en fonction de l'autre
 Les risques à être trop gentil ou trop dur

Savoir communiquer avec assertivité

Test « êtes-vous assertif ? »
 Les réactions de défense : la fuite ou l'attaque, comment réagir
 Les comportements difficiles : critique, agression, manipulation, pression
 Les avantages à parler vrai, dans le respect de l'autre
 Les pièges qui nous empêchent d'être assertif
 Les étapes à franchir pour devenir assertif
 Savoir dire les choses qui ne nous conviennent pas :

- Méthode DESC
- Le feed-back PNL.

Formuler son refus avec élégance

Identifier objectivement les situations pour décider ou non de dire NON
 Comment dire « NON » à ses collègues
 Comment dire « NON » à sa hiérarchie
 Comment dire « NON » à un client
 Comment dire « NON » à soi-même
 Que proposer comme alternative quand on dit non

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Intra
Formaching

PRIX :
 Nous consulter

PUBLIC :
 Tout public

PARTICIPANTS
 De 1 à 8 pers

PEDAGOGIE
Pratique : 90%
Théorie : 10%

Autodiagnostic
 Exercices
 d'entraînement
 Mise en pratique
 Jeux de rôles
 Apports théoriques
 Conseils pratiques

EVALUATION
 Evaluation à chaud