

Objectifs pédagogiques

- 1 Faire preuve d'assertivité au quotidien
- 2 Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- 3 Renforcer l'estime et la confiance en soi
- 4 Réussir à dire « non » de manière assertive et s'exprimer pleinement

Programme de la formation

Les grands principes de la communication

- Définir le processus de la communication : émetteur, récepteur, canal, feed-back, codage et décodage
- Connaître les principaux obstacles dans la communication
- Pratiquer les attitudes facilitantes : écoute, reformation, questionnement
- Structurer son message et privilégier les faits aux opinions et sentiments
- Comprendre l'influence de son attitude sur l'attitude du récepteur
- Être en cohérence entre le contenu de son message et la forme

Se faire confiance/s'affirmer et bien fonctionner avec les autres

- Connaître les mécanismes et les conditions de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Mieux se connaître en comprenant ses mécanismes de communication
- Connaître et se libérer de ses pensées limitantes
- Différencier ses trois zones de pilotage : zone de confort, zone inconnue et zone de panique
- Identifier ses critères de motivation/valeurs profondes pour s'épanouir
- Gérer son stress, ses peurs et ses angoisses et rebondir face à l'échec

L'assertivité au service des relations interpersonnelles positives

- Différencier l'affirmation de soi de l'agressivité, la manipulation et la passivité
- Recevoir/émettre une critique, partager son opinion et oser dire « non »
- S'affirmer sans autoritarisme grâce à la communication non verbale
- Utiliser les méthodes des conférenciers (posture, gestuelle, intonation...)

Prérequis

- + Avoir complété le questionnaire amont.
>> Site Link's / Espace membre
- + Avoir pris connaissance du programme.
>> Site Link's / Espace membre

Modalités

Diaporama et Cas pratiques
Remise de support
Conseils & partages.

Evaluation(s)

+ Pédagogie

Questionnaire/Quiz de validation d'atteinte des objectifs. **Utilisation de cas concrets, de mises en situation réelles.**

+ Satisfaction

Evaluation de satisfaction à chaud et à froid.

Conditions d'accès

Vous êtes en situation de handicap (mobilité, cognitif ou autre), vous souhaitez une adaptation des méthodes pédagogiques ?
Contactez-nous :
→ 01 60 60 21 86

Participants

8 participants par session.

Tarif

1990 € HT



9h00 > 17h00
1 jour (7 heures)



Formation
en **présentiel ou distanciel**