

Développer une communication assertive

Durée
1 journée 7 heures
Public
Tous public Salariés Indépendants
Prérequis
Aucun
Format
Présentiel / Distanciel
Dates et lieu
Date à définir avec la formatrice Clermont-Ferrand
Prix
En Inter 150€ par participant Tarif net de taxes Intra : Nous contacter
Nombre de participants
Min 6 Max 12
Adaptation/Accessibilité
À étudier en amont de la formation avec la formatrice

Contexte :

Dans un environnement professionnel en mutation, la qualité de la communication entre collègues, agents et managers est un levier essentiel de coopération, de bien-être au travail et de prévention des tensions.

Cette formation vise à développer une posture assertive, c'est-à-dire une capacité à s'exprimer clairement, avec respect de soi et des autres, dans les échanges professionnels.

Objectifs de la formation :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier son style de communication.
- Expliquer les mécanismes en jeu dans les relations interpersonnelles.
- Reconnaître et exprimer ses besoins et émotions de manière constructive.
- S'exprimer avec clarté et respect, en adoptant une posture assertive.
- Ajuster sa communication verbale et non verbale selon les situations professionnelles.

Méthodes pédagogiques et suivi :

- Formation interactive alternant apports théoriques, mises en situation, échanges de pratiques, exercices individuels et collectifs.
- Livret pédagogique remis à chaque participant.

Modalités d'évaluation :

- Auto-positionnement en début de la formation ou en amont de la formation.
- Evaluation des acquis à travers les mises en pratiques, les jeux de rôles et les échanges.
- Rédaction d'un plan d'action individuel en fin de formation.
- Évaluation de fin de formation.

Attestation / Certification :

- Certificat de réalisation.

Intervenante

Jennifer SIMONET

Tél : 06 18 78 17 19

Mail : jennifer@horizome.fr

Programme de la formation :

La journée sera divisée en 3 séquences pédagogiques :

Séquence 1. Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Identifier son style de communication et comment il influence ses relations.
- Comprendre les mécanismes qui influencent ses interactions.
- Poser les bases d'une posture assertive, respectueuse de soi-même et des autres.

Séquence 2. Gérer ses émotions, écouter vraiment : les leviers d'une relation authentique

- Apprendre à décoder ses émotions et ses besoins pour ajuster sa communication.
- Développer une écoute active, bienveillante au service de la clarté dans la communication.
- Intégrer les dimensions verbales et non verbales dans ses échanges.

Séquence 3. Oser s'exprimer avec justesse dans les situations sensibles

- Expérimenter la méthode DESC pour formuler des messages clairs et respectueux.
- Mettre en pratique ses apprentissages dans des mises en situation réalistes.
- Bâtir un plan d'action personnalisé pour une communication plus fluide au quotidien.

*Dates :
Créé le 28/05/2025*