



Développer une communication assertive

OBJECTIFS :



- Bien se connaître pour bien communiquer.
- Développer des communications constructives quelles que soient les circonstances.
- Augmenter son impact relationnel.

PROGRAMME :

Les principes de la communication :



- ✓ Le principe émetteur – récepteur.
- ✓ Comprendre l'impact de sa propre communication sur son interlocuteur.
- ✓ Les chiffres clés de la communication.

L'impact des mots dans la communication :

- ✓ Connaître les mots à utiliser.
- ✓ Identifier les mots à éviter.

L'assertivité :

- ✓ Comprendre la définition et les avantages d'une communication assertive.
- ✓ Identifier les comportements liés à l'assertivité.
- ✓ Connaître les raisons de chacun des comportements.
- ✓ Savoir identifier chacun des comportements.
- ✓ Se positionner au travers du test de Gordon.
- ✓ Définir son plan d'action personnel.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET OUTILS :



Equilibre entre apport théorique et mise en application : pendant la formation, les participants réaliseront différents exercices et tests (post-it, test de Gordon, mises en situation).

POUR QUI ? :



Toute personne qui souhaite développer une communication positive et efficace dans le cadre de son activité.

DURÉE :



1 jour.

PRÉREQUIS :



Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

NOUS VOUS CONSEILLONS, EN COMPLÉMENT, LE MODULE SUIVANT :



Bien se connaître pour bien communiquer (DISC).