

## « Communication et attitude assertive »

Cette formation a pour objectif de **comprendre nos différentes attitudes** face à une situation – plus ou moins stressante et découvrir **la pertinence de la communication assertive**.

Nous communiquons de façon automatique surtout lorsque nous sommes stressés, cela peut provoquer quelques incompréhensions de la part de nos interlocuteurs voir quelques conflits.

Comment communiquer sans couper la relation avec notre interlocuteur et être dans une relation gagnant – gagnant ?

### Objectifs

- . Comprendre ce qu'est l'Assertivité
- . Découvrir les attitudes non assertives et leurs conséquences
- . Analyser son propre fonctionnement
- . Apprendre à communiquer de manière assertive

### Programme

- . Avant la formation : répondre au questionnaire envoyé
- . Pendant la formation :
  - . Définition de l'assertivité
  - . Identifier nos attitudes pour créer une communication assertive
  - . Analyse des résultats du questionnaire et auto diagnostic
  - . Exercices de communication assertive

**Public ciblé :** toute personne ayant besoin de communiquer avec divers interlocuteurs (collaborateurs, clients, collègues ...) et souhaitant respecter ceux-ci.

**Modalités d'accès :** ouvert à tous. Cette formation est dispensée en intra ou en inter entreprise.

**Délai d'accès :** dès qu'un groupe d'au moins 8 personnes est constitué et de maximum 12 personnes.



**Tarif** : 300 € pour la journée par participant – pour un groupe intra entreprise, merci de me contacter

**Durée** : 9h à 17h – le déjeuner peut être pris en commun

### **Méthodes mobilisées**

Alternance entre des apports théoriques, des mises en situation avec debrief collectifs.

### **Remarques**

1 - Il s'agit d'un programme standard. Il est adaptable en fonction des besoins et des attentes des stagiaires.

2 - Merci de préciser si une personne est en situation de handicap. Nous pourrions en échanger et adapter les locaux, le rythme ou les outils.