



Communication assertive



S'affirmer sans agressivité, comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter, renforcer son écoute active, développer sa répartie et s'adapter aux situations difficiles. Tels sont les apports de cette formation qui permet à chacun d'acquérir les clés de la communication assertive donc d'apprendre à s'affirmer en toute situation.

Objectifs pédagogiques

- Faire face aux situations de communication difficile
- Développer son écoute active et sa répartie
- Intégrer les comportements et outils efficaces de l'assertivité

Programme pédagogique détaillé

1. Les situations de communication difficile

- Analyser les situations difficiles rencontrées
- Distinguer de ces situations les faits, les opinions et les sentiments
- Identifier les enjeux et la marge de manœuvre
- Trouver des options factuelles pour rétablir la coopération

2. L'écoute active et la répartie

- Mener une écoute active authentique
- Faire préciser pour comprendre le point de vue de l'autre
- Choisir la bonne technique de reformulation
- Renforcer sa répartie et adopter une communication orientée « solution »

3. L'assertivité au quotidien

- Faire une critique et la recevoir, formuler une demande
- Savoir dire non sans dire non
- Adopter une vue positive de la vision de l'autre
- Les pièges à éviter

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Confiance en soi

Connaissance de soi

Écoute active et empathie

Intelligence émotionnelle

Prise de parole