



Communication et assertivité



Durée : 7 heures (1 jour)

Profils des stagiaires : professionnels

Prérequis : aucun

Réf. catalogue : CA042020

Nbre de participants : entre 1 (minimum) et 10 (maximum)

Objectifs pédagogiques

- Développer des techniques permettant une communication plus efficiente
- Mieux se connaître pour développer son assertivité

Contenu

- Prévenir les situations difficiles dans son activité professionnelle
- Mieux connaître le système des **émotions** et des modes de **communication**

Sous forme de temps d'échanges, d'interactions et de techniques, la formation est rythmée par des temps d'actions et de connaissances. A travers une dynamique de groupe, les stagiaires sont impliqués pour expérimenter et mettre en action des connaissances et des outils qui leur conviennent le mieux.

Intervenante



Merry Strullu est formatrice, sophrologue et sociologue en Qualité de Vie au Travail, management et gestion de projet.

Ancienne chef de projets, mon ambition est de transmettre des techniques, des outils simples pour apprendre à favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges.

Contact : merry@osonsunepause.fr – 07.87.00.62.74

Organisation

Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Documents supports de formation projetés
- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & mise en situation
- Connaissances et exposés théoriques
- Mise à disposition de documents supports

En distanciel

- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel



Programme

Module 1 : favoriser la communication bienveillante pour soi-même

- Communication Verbale / Non verbale
- Formuler des retours positifs et constructions pour soi-même
- Formuler ses besoins, limites et demandes de façon positive et constructive
- Gérer les désaccords et méthodes de résolution de problème



Module 2 : favoriser une communication plus efficiente avec les autres

- Les 4 accords Toltèques revisités
- Gérer le droit à l'erreur
- Tableau de visualisation
- L'art de l'assertivité

L'accent sera mis sur la diversité des techniques présentées afin que les stagiaires puissent choisir celles qui leur conviennent le mieux

Modalité

Evaluation : auto-évaluation des acquis

Sanction finale : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

Accessibilité : formation en distanciel ou salle accessible pour les personnes à mobilité réduite. Aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Tarif : 975 € en intra (TVA non applicable art. 261.4.4 du CG)