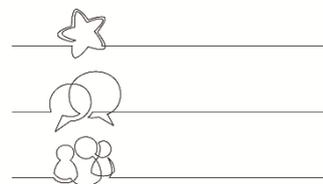




# Communication et assertivité



**Durée :** 14 heures (2 jours)

**Profils des stagiaires :** Master ICT

**Prérequis :** aucun

**Réf. catalogue :** CF00102023

**Nbre de participants :** entre 1 (minimum) et 22 (maximum)

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les différentes modalités de communication et prendre en compte les leviers de motivations dans sa communication
- Conduire le changement à l'aide de la facilitation pour embarquer ses collaborateurs

## Contenu

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Développer des techniques permettant une communication plus efficace
- Mieux se connaître pour développer son assertivité
- Prévenir les situations difficiles dans son activité professionnelle

*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](mailto: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 : la reformulation et le feed-back

- 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 Tolteques 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

**Sanction du dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :** Quizz de connaissance (QCM sur l'acquisition des notions essentielles), travaux en intelligence collective

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

**Accessibilité :** formation en présentiel. Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Tarif :** 3000€ en intra (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)