

Communication assertive -

Objectifs

La formation "Communication Assertive" vise à autonomiser les participants en développant une communication confiante et bienveillante. En renforçant la confiance en soi, en affinant les compétences d'expression et en favorisant des relations interpersonnelles positives, notre objectif

Public Visé

Cadre, manager de proximité, assistante, opérationnel

Pré Requis

Pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes d'apparition, de prévention, de sortie et de régulation de conflit
- Adopter une communication assertive
- Savoir s'affirmer, se faire comprendre avec bienveillance

Méthodes et moyens pédagogiques

Formation action, heuristique, démonstrative, participative.

Parcours pédagogique

Identifier son profil assertif dans un contexte professionnel

- Comprendre son mode de fonctionnement.
- Identifier ses comportements limitants.
- Développer l'affirmation de soi grâce à l'assertivité et l'écoute active.

Définir le conflit

- L'origine des conflits et le rôle de la perception dans la création de situation de tension.
- Les mécanismes du conflit : comportements de défenses / comportements refuges.

Prévenir la montée du conflit

- Gérer les incompréhensions.
- Méthode de feedback : DESC.
- Communication non-violente: savoir dire NON
- Développer une communication adaptée.
- Acquérir une grille de lecture et de méthode de prévention et de résolution de conflit pour pouvoir détecter les conflits latents.
- Connaître ses allergies relationnelles afin de mieux s'adapter et réagir.

Sortir du conflit

- Savoir sortir des jeux de pouvoir et amener les autres à en sortir (triangle de Karpman)

Savoir faire face aux comportements inadaptés

- Différencier le conflit, l'agressivité, la violence.
- Connaître les différents types de violence.
- Ajuster sa posture face à une personne agressive ou violente
- Savoir se mettre en sécurité

Délai d'accès : jusqu'à la veille de la formation, après validation du dossier administratif.

Tarif : nous contacter

Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur-coach en communication et management

Les + métier

Transformez vos interactions en opportunités, maîtrisez l'art de vous exprimer avec assurance et impact. Développer des compétences de communication qui laissent une impression durable. Parce que votre voix mérite d'être entendue, et votre message, retenu.

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM

Modalités d'Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contacter notre référent handicap.

 **Durée**

14.00 Heures
2 Jours

Effectif

De 4 à 10 Personnes

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : [Nous consulter](#)
Intra (Par Jour) : [Nous consulter](#)



Contactez-nous !

Laurent Costa
Directeur

Tél. : 0760640579
Mail : laurent.costa@conceptsecurite-formation.fr