

COMMUNICATION ASSERTIVE

La communication interpersonnelle est un élément essentiel en entreprise, mais aussi dans sa vie quotidienne. Cette journée vous permettra d'aborder la communication assertive, c'est-à-dire de communiquer en faisant des demandes claires, dans le respect et l'intérêt de chacun, en évitant les incompréhensions et tensions.

Objectifs de la formation

- Aborder les bases de la communication orale et comprendre les attitudes
- Communiquer en respectant ses interlocuteurs et en se faisant respecter
- Adapter son mode de communication à son interlocuteur
- Aborder avec efficacité toute situation

Public concerné et prérequis

- Tout public
- Aucun prérequis

Programme détaillé

1. Les fondamentaux de la communication

- L'influence du verbal et du non verbal dans la communication
- Différencier écouter et entendre
- Les déperditions en communication

2. Autodiagnostic de son mode de communication

- Agressif / passif / manipulateur / assertif
- Compréhension des comportements dominants
- Mesure des conséquences immédiates

3. Bien communiquer, les champs d'application de l'assertivité

- Faire un compliment
- Exprimer un refus, poser des limites
- Demander pour obtenir
- Formuler une critique et répondre à une critique

4. Conclusion sur

- Les barrières à la communication
- La communication efficace

Méthode pédagogique

Démarche active et coopérative alternant apports théoriques et exercices pratiques.

Suivi et évaluation

Evaluation des connaissances initiales et final / Evaluation de la satisfaction.

Remise d'attestation de fin de formation.

Infos pratiques

Durée

1 journée (7h)

Participants

De 5 (minimum) à 12 personnes

Coût

Stage inter-entreprise

350 € HT par personne, hors frais de déjeuner

Stage intra-entreprise

Nous consulter

Dates

Nous consulter

Lieu

60 rue de Londres - 75008 PARIS
ou proche selon le nombre de participants.

Formatrice

Valérie AUZOU a passé plus de 20 ans en entreprise dans les fonctions de vente, d'encadrement d'équipe, de formation. Consultante, formatrice et coach certifiée, elle est résolument tournée vers l'humain. Ses domaines d'expertise sont la communication, le management, la gestion du temps, le coaching.