

Communiquer avec assertivité

Objectifs

- Renforcer la confiance en soi, l'estime et l'affirmation de soi
- Faire preuve d'assertivité dans sa relation à l'autre
- Savoir s'affirmer en restant positif
- Mieux se connaître pour identifier les émotions sous-jacentes à sa personnalité
- S'affirmer dans son rôle et savoir communiquer
- Appréhender les techniques pour intéresser et convaincre son auditoire

Programme

Module 1 : Principes de base de la communication

La communication, définition et mécanique ; Communication verbale et non verbale ; Le langage du corps, la respiration ; Savoir repérer les distorsions possibles.

Exercice pratique : Outils pour mieux communiquer : Ecoute active et reformulation

Module 2 : L'assertivité dans la communication

Les clés de l'affirmation de soi ; Les buts assertifs et non assertifs dans son environnement professionnel ; Apprendre à verbaliser ses émotions : pourquoi et comment.

Module 3 : Faire preuve d'assertivité

Exercices de compréhension de l'assertivité, test d'identification de son niveau d'assertivité, repérage des axes de progrès individuels.

Module 4 : La confiance en soi dans la communication

L'impact du stress sur le comportement ; Les clés de l'affirmation et de la conviction ; Exploiter ses forces & faiblesses.

Réflexion : Comprendre mon mode de communication

Module 5 : Faire face aux critiques

Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause ; Répondre sereinement aux critiques justifiées.

Exercice : Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

Module 6 : S'affirmer dans la relation à l'autre

Oser demander ; Savoir dire non ; Savoir répondre aux objections ; Affirmer une image positive de soi ; Etre cohérent avec ses propres valeurs

Exercice : S'appuyer sur ses qualités et réussites

Réflexion : Identifier ses valeurs personnelles

Module 7 : Etablir son plan de progression

Mise en œuvre d'une formule quotidienne personnalisée, puis complétée régulièrement en vue de trouver « ses clés de confiance et d'affirmation de soi » à mettre en place dans son quotidien pour renforcer ses ressources personnelles.

Durée

2 jours (14 heures)

Nombre de participants

4 à 12 participants

