



COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ

Ou comment devenir un interlocuteur constructif !

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation permettra aux participants d'apprendre à savoir dire « non », à formuler une remarque de façon positive, à pratiquer l'écoute active, à renforcer la confiance en soi, à gérer les critiques et désamorcer les situations conflictuelles.

AMÉLIORER SA
COMMUNICATION

RENFORCER SA
CONFIANCE EN SOI

GÉRER LES SITUATIONS
CONFLICTUELLES

APPRENDRE À DIRE
NON

PROGRAMME DE LA FORMATION



PROGRAMME	DESCRIPTION
Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales	<ul style="list-style-type: none">✓ Explication du schéma de la communication✓ Brainstorming « selon vous, c'est quoi l'assertivité ? », puis discussion ouverte✓ Test permettant de réaliser son auto-diagnostic d'assertivité puis discussion ouverte par rapport à l'image de chacun
Les 3 comportements inefficaces : identifier les causes et les conséquences pour soi-même et les autres	<ul style="list-style-type: none">✓ Test permettant un auto-diagnostic : quel est mon système spontané de réaction en cas de non-activité ?✓ Conseils pour repérer les comportements passifs, agressifs et manipulateurs✓ Mise en pratique via des jeux de mises en situation sur base de cas vécus par les participants
Apprendre à dire non, à émettre des critiques (messages difficiles) et savoir gérer les équipes	<ul style="list-style-type: none">✓ Explications de diverses techniques assertives pour dire non sans se justifier et en proposant une alternative✓ Explications de diverses techniques assertives pour formuler et recevoir un message difficile ou une critique✓ Mise en pratique des différentes méthodes via des mises en situation sur base de cas vécus par les participants

PROGRAMME DE LA FORMATION

PROGRAMME	DESCRIPTION
Développer, renforcer et muscler sa confiance en soi	<ul style="list-style-type: none">✓ Apprendre à dépasser ses messages contraignants pour mieux s'affirmer et prendre confiance en soi✓ Croyances limitantes : les détecter et les dépasser pour favoriser la mise en action et l'estime de soi
Comment désamorcer les situations conflictuelles ?	<ul style="list-style-type: none">✓ Conseils pour gérer son stress face à une agression verbale, pour exprimer son ressenti et pour éviter l'escalade✓ La méthode COM'COLORS pour mieux comprendre l'autre et s'y adapter afin de désamorcer le conflit
Fierté et audace d'être soi : je m'affirme devant le groupe !	<ul style="list-style-type: none">✓ Chaque participant prend un temps pour préparer son défi personnel, à savoir présenter son talent au groupe✓ Ensuite, chaque participant fait sa présentation devant le groupe✓ Un debriefing bienveillant est réalisé pour chaque participant
Etat des lieux final et mise en place d'un plan d'action	<ul style="list-style-type: none">✓ Auto-analyse : chaque participant détermine sa liste de points forts et axes d'amélioration en terme d'assertivité au sens large✓ Sur base de cette analyse, chaque participant établit, avec l'aide du formateur, 2 objectifs SMART d'amélioration, avec un plan d'action adapté et réaliste

INFORMATIONS PRATIQUES



MODULE DE 12 HEURES – QUATRE FORMULES POSSIBLES :

SÉANCE COLLECTIVE
DANS NOS LOCAUX

Maximum 10 participants
– lunch compris

1150€

SÉANCE COLLECTIVE EN
DISTANCIEL

Maximum 10 participants

900€

PRIX PAR PERSONNE
(MIN 4 PERSONNES)

165€

FORMULE SUR MESURE
EN EXTÉRIEUR OU DANS
VOS LOCAUX

**DEVIS SUR
DEMANDE**