
Programme de Formation

COMMUNICATION & ASSERTIVITE - 2 Jours

Je m'affirme et communique en puissance & respect. J'écoute attentivement, je montre de l'empathie, je respecte l'autre et je me respecte. Une boîte à outils hyper pratique proposée à chaque participant pour se placer en confort dans ses échanges.

Organisation

Durée : 16 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Formateur :

Contenu pédagogique

Objectifs pédagogiques

- Améliorer la gestion de soi
- Pouvoir dire **NON** si nécessaire
- Effectuer une demande sans tomber ni dans le paillason ni dans le hérisson
- Fournir un message avec de l'impact
- Éviter les pièges du triangle dramatique
- Savoir écouter
- Faire preuve d'intelligence relationnelle
- Savoir donner et recevoir du feedback

Description

Contenu / Bénéfices

Jour 1

- Libérer son esprit, se mettre en confort, avoir envie de poursuivre
- Découverte du concept de l'ASSERTIVITÉ et autodiagnostic.
- « Attaque-Fuite-Manipulation-Assertivité » - quelles sont mes tendances majeures, présentes, marginales ?
- Comment faire une demande assertive ?
- Parler moins et augmenter mon efficacité
- Savoir différencier les vraies des fausses excuses et traiter les « Oui ... mais »
- Perception, carte du monde et territoire
- Comment vérifier ses interprétations et aller au contact lorsque mon interlocuteur donne des signes d'inattention ?
- Astuce d'un outil simple : l'expression en « JE » pour rester en confort et éviter le « Tu qui tue »
- Connaître et poser des questions qui rapportent gros
- Jongler avec les outils de l'écoute active
- Recevoir du feedback voire une critique
- Comment rendre cela moins difficile ?
- => La technique du L.S.D.
- Ou Listen Summarize Dig Deeper
- => Pratiquer la répartie ajustée
- * Prendre sa place assertivement sans mettre de l'huile sur le feu
- * éviter les mots poisons et découvrir les antidotes

- Engagement de chacun sur min. 2 outils et/ou initiatives choisis afin de faire la différence dans ses pratiques au quotidien
- Concrétiser les apprentissages sur le terrain

Jour 2

- Faire le point sur le plan d'action personnel : exprimer son retour d'expérience avec les succès et difficultés
 - Profiter des retours du groupe et des options pour optimiser encore son approche
 - Déceler la motivation, découvrir la différence des approches sur le terrain pour nourrir la mienne
- C'est quoi le FEEDBACK et pour quoi ?
- Identifier les risques et avantages du feedback
- Positif / négatif
- Comment traiter la première fois ?
- Disposer d'un outil simple pour aller au contact lors du premier manquement et en toutes circonstances : kit de survie
- Diminuer les risques et maximiser les avantages via le feedback F.A.C.I.L.E. conditionnel, stimulant et précis
- Découvrir l'importance de l'interprétation et du malaise lors de sa mise en question
- Diminuer le risque de blocage chez mon collaborateur à l'annonce d'une mauvaise nouvelle
- Savoir dire non si nécessaire.
- Disposer d'un outil assertif et simple pour refuser lorsqu'une raison objective l'impose.
- Le triangle dramatique : comment en sortir ?
- Assainir la relation, construire de nos échanges, stimuler les demandes
- Finalisation du Plan de Développement personnel
- Engagement de chacun sur les prochaines initiatives de même que les objectifs d'évolution à moyen terme
- Concrétiser et pérenniser les apprentissages sur le terrain

GOÛTER LE P.E.P.S. DE NOS INTERVENTIONS



PRAGMATIQUES
ENERGIQUES
PERTINENTES
SIMPLES



Modalités pédagogiques

Méthodologie / Activités

Jour 1

- Speedmeeting
- Récolte des attentes de chacun
- Récolte définition, astuces et freins à l'assertivité
- Travail en groupe : synthèse puis remontée
- Jeu des dames - exercice du feedback
- Self diagnostic et débriefing en commun : prise de conscience bienveillante
- Réflexion et construction d'une position de vie en positif/positif
- Jeux Thiagi Intelligence collective et apport conceptuel : expression, débat et prise de conscience.
- Explication de l'application spécifique de la force du questionnement à ces situations et brèves mises en situation

- Vidéo « La vérité » de « Et tout le monde s'en fout »
- Débattre, s'énerver, reconnaître, transposer dans le quotidien
- Exercices pratiques : Réfléchir – Tester – Vivre la situation
- Pratiquer l'écoute active.
- Vivre et partager la puissance du questionnement ouvert
- Préparation réponse en sous-groupes puis présentation de l'outil LSD
- JEU du TAKATTAK
- Réflexion et création d'un plan d'action ; partage en groupe

Jour 2

- Utilisation de l'intelligence collective et du partage de groupe pour verbaliser et mémoriser les concepts appris.
- Débat et concrétisation
- Exercice du « panier »
- Récolte des idées flash, qualificatifs à propos d'un collaborateur
- Brainstorming, débats et apport conceptuel avec le groupe.
- Création d'une méthode simple et efficace via des interviews croisées et l'apport de l'intelligence collective
- Exercice ludique : Le questionnaire du « Fait Divers »
- Débat illustré et création collective d'un outil de métacommunication
- Mise en situation et co-création de l'outil
- Ex cathédra illustré par des exemples du groupe et recherche collective de solution
- Création et suite de mon plan d'action : « Que vais-je mettre en place dès aujourd'hui ? »

LES MÉTHODOLOGIES D'ALIAS

Nous voulons rendre l'apprenant actif et concerné



Moyens et supports pédagogiques

Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants

- Fiches digitales "syllabus" pour chaque outil
- Fiches exercices ou préparation jeux de rôle



★ **Prérequis**
Aucun prérequis