Programme de Formation

COMMUNICATION & ASSERTIVITE - 1 Jour

Communiquer posément en puissance ET respect : c'est possible !
Une boîte à outils hyper pratique est proposée à chaque participant pour se placer en confort dans ses échanges.
Un savoureux cocktail visant à offrir des outils et exercices pour faire une demande efficace, écouter vraiment, dire non, …

Organisation

Durée : 8 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Formateur :

Contenu pédagogique

Objectifs pédagogiques

Les outils de cette formation vous font découvrir comment …

- Être capable de donner mon avis dans le respect de moi et d'autrui
- Apprendre à annoncer une mauvaise nouvelle et à dire non
- Discerner les pièges de la communication
- Être capable de gérer ma communication en puissance et respect
- Augmenter l'impact de mon message
- Vérifier mes interprétations et limiter celles des autres
- Ajuster son positionnement

Description

Contenu / Bénéfices

Avant-midi

- Libérer son esprit, se mettre en confort, avoir envie de poursuivre
- Valorisation des best practices de chacun en termes de communication
- Approfondissement du concept de l'assertivité "Attaque-Fuite-Manipulation-Assertivité"
- Quelles sont mes tendances majeures, présentes, marginales ?
- Comment faire une demande assertive et augmenter son impact ?
- Parler moins et augmenter mon efficacité
- L'accusé de réception : puissance et respect
-
- Comment vérifier ses interprétations et aller au contact lorsque mon interlocuteur donne des signes d'inattention ?

Après-midi

- Connaitre et poser des questions qui rapportent gros
- Jongler avec les outils de l'écoute active
- Diminuer le risque de blocage chez mon collaborateur à l'annonce dune mauvaise nouvelle
- Savoir dire non si nécessaire.

Disposer d'un outil assertif et simple pour refuser lorsqu'une raison objective l'impose.

- Comment sortir du jeu psychologique "triangle dramatique" ?
- Assainir la relation, éviter le piège du triangle dramatique, construire de nos échanges
- Vade Mecum personnel pour fixer les concepts et s'engager au changement

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



PRAGMATIQUES
ENERGIQUES
PERTINENTES
SIMPLES

Modalités pédagogiques

Méthodologie / Activités

Avant-midi

- Présentation imagée, métaphores et rédaction des attentes de chacun.
- Jeu Thiagi
- Recueil des best practices de chacun via flip
- Travail d'analyse et de présentation en sous-groupe + Feedback
- Analyse et débriefing du test d'assertivité réalisé en amont*. Prise de conscience bienveillante
- Jeux Thiagi - intelligence collective et apport conceptuel : expression, débat et prise de conscience.
- Exercice ludique : Le questionnaire du « Fait Divers »
- Débattre, s'énerver, reconnaitre, transposer dans le quotidien
- Exercices pratiques : Réfléchir – Tester – Vivre la situation

Après-midi

- Pratiquer l'écoute active.
- Vivre et partager la puissance du questionnement ouvert
- Débat illustré et création collective d'un outil de métacommunication
- Mise en situation et co-création de l'outil
- Échange suite à la vidéo envoyée en amont
- Ex cathedra illustré par des exemples du groupe et recherche collective de solutions
- Création 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

Préparation : Une vidéo sera envoyée en amont de même qu'un petit questionnaire/diagnostic qui sera à compléter avant la formation

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

Profil du formateur

Découvrez votre formateur Marc SENGER