



# COMMUNICATION et ASSERTIVITE : 2 journées

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 de outils et exercices pour dire  
non, faire une demande ou écouter vraiment tout en fournissant de  
précieux conseils de gestion de SOI et de son émotionnel.

## LES OUTILS DE CETTE FORMATIONS VOUS FONT DÉCOUVRIR COMMENT...

Pouvoir dire  
non si  
nécessaire

Améliorer la  
gestion de soi

Savoir  
Dire NON



Renforcer la  
communication  
et les  
échanges en  
entreprise

Fournir un  
message avec  
de l'impact

Effectuer une  
demande sans  
tomber ni dans  
le paillason ni  
dans le  
hérisson

Savoir écouter

Portrait vidéo  
De Marc  
Formateur



Faire preuve  
d'intelligence  
relationnelle

# LA FORMATION JOUR PAR JOUR



## JOUR 1

### Communication et assertivité



#### > Contenu / Bénéfices

Libérer son esprit, se mettre en **confort**, avoir envie de poursuivre.

Comment **faire une demande** assertive (p.ex. confier des tâches à mon collaborateur) ? Parler moins et **augmenter mon efficacité**

- Rester en confort et aller au contact lorsque mon interlocuteur donne des signes d'inattention
- Astuce d'un outil simple: **l'expression en « JE »**

Découvrir l'importance de **l'interprétation** et du malaise lors de sa mise en question

- Connaître et poser des questions qui rapportent gros
- Jongler avec les outils de **l'écoute active**

Prendre conscience de mes points d'attention en « fuite, attaque ou manipulation »

Création de son Vade Mecum personnel afin de verbaliser et mémoriser les concepts qui me parlent.

#### > Méthodologie / Activités

Présentation imagée, métaphores et rédaction des attentes de chacun.

- Jeux Thiagi
- Intelligence collective et apport conceptuel: expression, débat et prise de conscience.

Exercices pratiques; Réfléchir – Tester – Vivre la situation

- Exercice ludique: Le questionnaire du « Fait Divers »
- Débattre, s'énerver, reconnaître, transposer dans le quotidien

- Pratiquer l'écoute active.
- Vivre et partager la puissance du questionnement ouvert

Self diagnostique et débriefing en commun : prise de conscience bienveillante

Réflexion et création d'un plan d'action; partage en groupe

# LA FORMATION JOUR PAR JOUR



## JOUR 2

### Communication et assertivité



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Rappel des concepts vus et mise en confort	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation de l'intelligence collective et du partage de groupe pour verbaliser et mémoriser les concepts appris.</li><li>• Débat et concrétisation</li></ul>
Améliorer la <b>cohérence</b> de mon message en travaillant sur le verbal et le non-verbal	Réflexion et construction d'une position de vie en positif/positif
Savoir <b>dire non</b> si nécessaire. Disposer d'un outil assertif et simple pour refuser lorsqu'une raison objective l'impose.	Mise en situation et co-création de l'outil
Le <b>triangle dramatique</b> : comment en sortir ? Assainir la relation, construire de nos échanges, stimuler les demandes	Ex cathédra illustré par des exemple du groupe et recherche collective de solution
La gestion de soi Amorce de réflexion et découverte d'une approche en <b>intelligence émotionnelle</b>	Débat illustré et questionnement individuel orienté
Appropriation des outils; S'entraîner et se rendre compte que c'est réalisable !	Jeu de rôle et feedback croisé.
Continuité de son Vade Mecum personnel pour fixer les concepts et <b>s'engager au changement</b>	Création et suite de mon plan d'action: « Que vais-je mettre en place dès aujourd'hui ? »