

# Communiquer avec tact et assertivité

... Ou comment se respecter tout en respectant les autres ?

## PARTICIPANTS

Toute personne ayant des difficultés à exprimer ce qu'elle pense ou au contraire à l'exprimer sans précautions vis-à-vis de l'autre.

## PRE REQUIS

Aucun

**DUREE : 2 jours + 1 jour (1 mois plus tard)**

## TARIFS :

- Inter : 1200 € / participant. 2 participants minimum.

- Intra : 3000 €. 8 participants maximum.

## OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, vous pourrez :

- ✓ Mieux gérer votre relation aux autres.
- ✓ Etablir des relations constructives & efficaces : Vous affirmer sans heurter et en pratiquant l'assertivité.
- ✓ Vous adapter à votre interlocuteur avec plus d'assurance.
- ✓ Clarifier votre message.
- ✓ Gérer au mieux les tensions.

## DATES

- ✓ A définir ensemble

## Programme

### LES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION

- ✓ Identifier l'image et l'affirmation que j'ai de moi-même.
- ✓ Améliorer l'image que j'ai de moi-même
- ✓ Identifier les grands principes de la communication
- ✓ Identifier les premières clés pour mieux communiquer et m'affirmer

### MON POSITIONNEMENT ET NIVEAU D'ASSERTIVITE AUX

#### AUTRES

- ✓ Faire un autodiagnostic de mon niveau d'assertivité et mon profil de communicant
- ✓ Expérimenter les portes de la communication
- ✓ Comprendre la structure du langage et de pensée
- ✓ Savoir être disponible pour l'autre tout en étant présent à soi

### SAVOIR ME POSITIONNER

- ✓ Identifier et expérimenter les techniques de base pour me faire comprendre et m'adapter aux autres.
- ✓ Expérimenter le fait d'exprimer ce que je ressens et ce que je veux

### FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

- ✓ Déjouer les pièges de l'agressivité
- ✓ Sortir des jeux psychologiques
- ✓ Communiquer avec assertivité en toute situation
- ✓ Savoir dire oui... et NON
- ✓ Savoir faire face aux critiques

### IDENTIFIER ET EXPERIMENTER MES FORCES PISTES DE PROGRES

- ✓ Identifier mes forces et pistes de progrès
- ✓ Savoir m'appuyer sur mes forces
- ✓ Expérimenter et lancer mes pistes de progrès

### LES + DE CETTE FORMATION

- ✓ Méthodes orientées pour les adultes. Exploration par soi-même ou en groupe avant tout apport théorique.
- ✓ Créativité, Interactions & partages d'expériences.
- ✓ Ateliers et cas pratiques filmés
- ✓ Coaching sur ses axes de progrès. (1 appel avant + 1 appel après formation)
- ✓ Un support de cours est distribué à chaque participant.

**LE FORMATEUR :** Diplômé DESU Coaching et métier d'accompagnement aux changements. Praticien PNL.

Ma maîtrise des techniques de développement personnel et des différentes méthodes pédagogiques me permet d'ajuster la formation à la fois contexte, au groupe et à l'individu.