

MIEUX COMMUNIQUER ET S’AFFIRMER

DURÉE :
2 jours
(14 heures)

■ OBJECTIFS

Établir et maintenir une bonne communication avec son environnement
Mieux se connaître, mieux connaître l’autre pour mieux se comprendre et mieux communiquer
Être affirmé(e) dans sa relation
Savoir gérer les situations délicates

- **PRÉREQUIS** : Pas de prérequis pour cette formation
- **PUBLIC** : Toute personne désireuse d’enrichir son potentiel, sa capacité relationnelle, son aptitude à la communication et à l’affirmation de soi

Programme

- Définition de la communication et de l’affirmation de soi
- Comment communiquez-vous ?
- Comment vous affirmez-vous ?
- Les clefs d’une communication affirmée
- La pyramide de la réussite
- Parole de soi
- Oser être soi-même pour créer des relations vivantes
- Mieux communiquer et apprendre à dire la vérité en face
- Les états du Moi : une théorie de la personnalité
- Analyse transactionnelle – Les positions de vie
- Les messages contraignants
- Les styles de communication
- Assertivité
- Comment être assertif ?
- Gérer l’agressivité
- Comment communiquer en cas de conflit ?
- La démarche coopérative pour résoudre les escalades face à un conflit
- Comment recevoir une critique négative de façon positive et constructive ?
- Comment émettre une critique négative de manière positive et constructive ?
- Faire une proposition d’amélioration
- Le contrat personnel du succès

Modalités et délais d'accès :

Inter : Limoges

Lorsque le nombre minimum de participants, soit 5 personnes est atteint, la formation peut alors débuter dans les trois semaines suivantes.

Intra : Dans vos locaux

Calendrier fixé avec le client

Dossier d'inscription à réaliser auprès de nos services

Coût de la formation

Inter : 230 € Nets / Jour / Personne

Intra : 920 € Nets / Jour / Groupe (maximum 12 personnes)

Financement

Vous êtes salarié ou agent public vous pouvez demander une prise en charge financière à votre employeur dans le cadre du **Plan de Développement des Compétences** de votre entreprise / établissement

Accessibilité

Nos locaux sur nos différents sites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Si besoin, adaptation du contenu et des moyens en terme d'accessibilité.

- **INTERVENANT** : Formateur - Expert
- **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de formation/Certificat de réalisation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les apports théoriques et les échanges se succéderont tout au long de la formation avec des contenus théoriques mais aussi des situations vécues par l'intervenant ou les participants. Remise d'un support de cours par personne.