Découvrir et utiliser l'assertivité au service d'une communication responsable

Niveau 1

« Si chacun fait sa part, alors tout le monde gagne ! » Faites de votre communication un levier de réussite collective grâce à notre approche responsable et responsabilisante. En 14 heures, ce module vous amène à poser un diagnostic objectif sur votre mode de communication et à désamorcer les non-dits. Repartez avec la capacité de formuler des critiques constructives et des demandes limpides pour instaurer une collaboration saine, ferme et bienveillante.

COMPETENCES DEVELOPPEES A L'ISSU DE LA FORMATION : Pratiquer une communication claire, ferme, bienveillante et responsable

OBJECTIFS ANDRAGOGIQUES :

- ✓ **Décoder les différents styles de communication interpersonnelle** pour adapter sa posture à ses interlocuteurs
- ✓ **Analyser ses propres réflexes comportementaux** de manière objective pour ajuster son impact
- ✓ **Exprimer des feedbacks constructifs et des demandes précises** afin de désamorcer les tensions et clarifier les attentes

PREREQUIS : S'exprimer en français

DUREE : 14 heures

METHODES ANDRAGOGIQUES[1] : Alternance des méthodes actives (expérimentations, jeux cadres, confrontations des avis, simulations, enquêtes, autodiagnostics), interrogatives (feed-back, faire découvrir) et d'apports théoriques.

Nous sommes formés pour vous accompagner dans le respect de vos valeurs et fonctionnements en incarnant pleinement la marque PERENNIS®[2]. Ce processus d'accompagnement s'appuie sur des ressources et outils spécifiques favorisant la pérennisation des apprentissages et l'évolution de nos habitudes. Nos prestations sont proposées dans un cadre de co-construction responsable et responsabilisante.
Notre conviction :

« Si chacun fait sa part, alors tout le monde gagne ! »

[1] L'andragogie est une science de l'éducation des adultes qui s'appuie sur leurs acquis
[2] Tous nos intervenants s'engagent à incarner les valeurs de la marque et son approche humaniste

ASSERTIVITE

MODALITES : Inter ou intra (8 personnes maximum) en salle de formation ou en entreprise

SUPPORTS :

- Livret Andragogique (apprentissage)
- Livret d'acquisition des compétences
- Livret de formation numérique ou imprimé
- Construction des Objectifs Personnels d'Evolution

MODALITES D'ACCES : Validation des inscriptions par notre service administratif 48h avant le démarrage de la formation. En cas de financements spécifiques (entreprise, CPF...) prévoir un mois de délais avant le démarrage de l'action. Nos services sont à votre disposition pour plus de renseignements.

FINANCEMENT : Financement individuel – Entreprise sur devis pour INTRA - OPCO

TARIFS : 1 110 €/personne – Prestation INTRA entreprise sur devis

ACCESSIBILITE : Cette formation prend en compte les individualités dans leur ensemble avec leurs spécificités, y compris les situations de handicaps.

REFERENT HANDICAP : Christelle CADOT c.cadot@bellis3c.fr / 06 89 76 19 94

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. **Décoder les différents styles de communication interpersonnelle**
   - ✓ Questionner des réponses au test pour identifier ses fonctionnements réactifs
   - ✓ Reconnaître les comportements inadaptés (passivité, agressivité, manipulation)
   - ✓ Construire d'autres réponses possibles et efficaces (assertivité)

Test assertivité
Réflexion à partir de situations concrètes en lien avec le contexte professionnel de chacun

2. **Analyser ses propres réflexes comportementaux**
   - ✓ Exprimer ses intentions dans ses échanges relationnels professionnels
   - ✓ Déterminer ses besoins puis ceux de ses interlocuteurs (collègues, collaborateurs, managers…)
   - ✓ Ecouter ce qu'exprime mon interlocuteur

Mises en situations concrètes en lien avec le contexte professionnel de chacun (travail en sous-groupe puis échanges en grand groupe)

ASSERTIVITE

3. Exprimer des feedbacks constructifs et des demandes précises

- ✓ Exprimer clairement une critique ou un désaccord
- ✓ Poser les limites nécessaires au respect de tous
- ✓ Développer son point de vue

Mises en situations concrètes en lien avec le contexte professionnel de chacun (travail en sous-groupe puis échanges en grand groupe)

BOITE A pérenniser DE LA FORMATION :

→ Considération des caractéristique personnelles de chacun et des modes de fonctionnements
→ Techniques d'animation
→ Co-construction
→ Implication de tous
→ Outils et supports d'animation
→ Attitude assertive
→ Gestion du stress
→ Restitution par cartes mentales des ateliers collectifs

EVALUATION :

- Des prérequis
- Quizz amont
- Des attentes et motivations des participants
- De satisfaction
- OPE (Objectifs Personnels d'Evolution)
- Validation des acquis : Quizz aval / Mises en situation / Attestation de formation et validation des épreuves