

Communication assertive

Mieux communiquer en s'adaptant aux contextes en s'affirmant



Objectifs:

- Connaître le cadre d'une communication productive
- Développer son assertivité au service de sa communication
- Ajuster sa communication à la situation

Programme:

Définir ses capacités de communicant assertif

- Définir l'assertivité
- Connaître ses réactions face à des situations données
- Connaître son profil assertif
- Reconnaître ses canaux de communication privilégiés
- Mise en situation : découverte de son canal prioritaire de communication et ouverture aux autres canaux pour mieux communiquer

Partir de soi pour aller vers l'autre avec assertivité

- Canaliser ses comportements et ses émotions
- Distinguer fond et forme
- Trouver sa posture physique d'affirmation
- S'assurer de l'implication de son interlocuteur dans la communication
- Faire preuve d'écoute active

Poser le cadre d'une communication assertive

- Identifier le bon interlocuteur pour sa demande
- Choisir le bon moment et le bon lieu pour une communication productive
- S'assurer de la pleine attention de l'autre
- Avoir connaissance des enjeux pour soi et son interlocuteur
- Connaître les causes des comportements inefficaces
- Distinguer faits et jugements

Communiquer de façon assertive dans les situations difficiles

- Répondre à une demande difficile
- Émettre un message difficile : utilisation du DESC
- Jeu de rôles : à partir de situations professionnelles réelles
- S'entraîner à communiquer positivement : choix des mots
- Répondre à des sollicitations, négocier une demande
- Gérer les conflits et l'agressivité par une communication assertive
- Dire non avec fermeté et bienveillance
- Dépasser les résistances et les blocages
- Mise en situation : sur la posture à prendre lors de situations conflictuelles



Formatrice n° 11922010692



Organisme de formation
référéncé

