

# Développer son assertivité et favoriser les relations positives

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHCOM0154



adhara.fr

## Objectifs

Intégrer l'assertivité dans ses comportements afin d'obtenir des résultats « gagnants-gagnants ». Comprendre l'intérêt des différentes parties prenantes en maîtrisant son comportement et ses attitudes. Développer la maîtrise de soi face à des personnalités différentes et/ou difficiles.

## Participants

Toute personne ayant à communiquer en entreprise, tant en relation interne qu'externe.

## Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation.

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

## Remarques

Cette formation offre la possibilité d'une journée de retour sur expérience : Cette journée complémentaire favorise l'application pratique des concepts enseignés, garantissant ainsi une mise en œuvre réussie dans votre environnement professionnel. Nos conseillers sont à votre disposition pour plus d'information à ce sujet.

## Certification

## Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

## Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

## Programme

# Développer son assertivité et favoriser les relations positives

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHCOM0154



adhara.fr

## Découvrir les fondamentaux de la communication assertive

Le langage « Verbal, para verbal et non verbal »  
La communication « gagnant/gagnant »  
Les freins et les leviers d'une action de communication  
Les positions de vie  
Les états du moi

## Identifier son mode de communication et celui de ses interlocuteurs

Créer les conditions d'échange avec son équipe ou ses partenaires dans un objectif d'efficacité collective  
Les canaux de perception  
La notion de cadre de référence  
Test sur les canaux sensoriels

## Développer son écoute active

Les six attitudes de Porter  
La reformulation

## Structurer sa pensée, se synchroniser et se faire comprendre

Savoir dire non, formuler une demande, exprimer une critique constructive et gérer les critiques  
Maintenir des relations positives avec ses collaborateurs et son hiérarchique

## Appréhender le circuit de l'information

Donner des consignes claires  
Diffuser les informations au sein de son équipe  
Elaborer et formuler un document adapté