

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.

Ouverture vers l'Intelligence Artificielle

Le formateur présentera, lorsque pertinent, des applications de l'IA pour enrichir la communication, faciliter l'organisation ou soutenir la prise de décision. Ces apports permettront d'illustrer de nouvelles pratiques tout en sensibilisant aux bonnes règles d'utilisation responsable (sécurité, fiabilité des résultats, respect des données).

Programme

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

Structurer sa pensée, se synchroniser et se faire comprendre

Donner des consignes claires
Diffuser les informations au sein de son équipe
Savoir dire non, formuler une demande, exprimer une critique constructive et gérer les critiques
Maintenir des relations positives avec ses collaborateurs et son hiérarchie

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.

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.

Développer son assertivité et favoriser les relations positives

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHCOM0154



adhara.fr

Public Visé

Collaborateurs : Développer ses compétences, s'affirmer comme expert dans son domaine, sécuriser son parcours professionnel...
Entreprises ou organisations : Accélérer les évolutions de carrière des collaborateurs, augmenter l'efficacité et l'employabilité des équipes...
Demandeurs d'emploi : Développer son employabilité, favoriser sa transition professionnelle...

Profil de l'intervenant

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

Moyens techniques

Le suivi pédagogique, administratif et logistique est assuré et coordonné par nos services afin de garantir le bon déroulement de l'action de formation.

Les stagiaires bénéficient d'un encadrement complet tout au long de la formation.

Pour les formations réalisées en centre, les participants disposent d'un espace d'accueil, de salles configurées techniquement selon les besoins pédagogiques et d'un matériel dédié.

Des ressources pédagogiques sont mis à disposition des participants pendant la formation. Une documentation pédagogique est remise à échéance de la formation au format papier ou numérique

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.