

## DEVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

### Objectifs :

- comprendre les mécanismes psychologiques et comportementaux en œuvre dans les relations
- comprendre ce qu'est l'assertivité et son intérêt
- faire le diagnostic de sa capacité à s'affirmer
- s'affirmer en situations « normales » et en situations difficiles (agressivité, manipulation etc.)
- développer la confiance en soi
- améliorer sa communication



### Contenus :

#### Comprendre ce que sont l'assertivité, les comportements « refuge » et leurs conséquences

Décrire et reconnaître l'assertivité et les comportements « refuge »

Prendre conscience des conséquences de nos comportements dans la relation aux autres

#### Identifier les obstacles à l'assertivité

Identifier ses comportements dans différentes situations et réfléchir aux causes

Faire l'état des lieux des obstacles et réfléchir aux manières de les surmonter

Faire un premier diagnostic de sa capacité à s'affirmer  
Surmonter ses croyances limitantes en les transformant en croyances aidantes

#### Développer des relations d'adulte à adulte

Comprendre ce qui se joue dans ma relation avec l'autre grâce à l'analyse transactionnelle  
Identifier différents états du moi, chez soi et les autres et reconnaître les différents types de transactions  
S'entraîner à agir dans des transactions « inconfortables » à l'aide de jeux de rôles

#### Mieux se connaître

Comprendre les liens entre assertivité, estime de soi, confiance en soi  
Identifier ses atouts et ses freins à l'affirmation de soi ; Se fixer des axes de progrès

#### Communiquer efficacement

Comprendre le schéma de la communication ; Prendre conscience du non-verbal  
Utiliser un langage assertif  
Dépasser ses représentations  
Prendre conscience de l'importance d'écouter

#### S'affirmer en situations difficiles

Savoir dire « NON » en suivant différentes étapes. Savoir exprimer une critique constructive avec le DESC  
Recevoir des critiques et des remarques négatives ;  
Savoir demander ;  
S'entraîner à s'affirmer dans ces situations à l'aide de jeux de rôles

**Public :** tout professionnel souhaitant améliorer son assertivité

**Modalités :** présentiel

**Techniques pédagogiques :** la formation s'appuie sur des apports théoriques et méthodologiques, étayés par un diaporama, des brainstormings, des mises en situation (affirmation de soi au sein d'une équipe, auprès de sa hiérarchie, parmi ses pairs, en réunion en face-à-face) facilitant la mise en œuvre progressive de nouveaux comportements.

**Supports pédagogiques :** support power point et livret du stagiaire

**Pré-requis :** aucun nécessite pas de prérequis.

#### Evaluation :

- **en amont** de la formation et/ou à l'entrée en formation, des besoins de formation
- **en aval**, de l'atteinte des objectifs et de la satisfaction des stagiaires.

**Une attestation de formation est délivrée au stagiaire à l'issue de la formation.**

#### Formations inter-établissements :

**Durée :** 2 jours

**Sessions inter à Paris :** 23-24 juin 2022 ; 13-14 octobre 2022

**Tarif inter :** 650 euros HT HT/stagiaire pour les 2 jours

#### Cette formation est réalisée uniquement en intra.

Le tarif de la formation intra est déterminé par le nombre de participants et la durée de la formation.

**Pour un devis, contactez-nous au 06 63 58 23 78 ou sur [contact@idsdeveloppement.com](mailto:contact@idsdeveloppement.com)**

Nos formations intra peuvent être réalisées **dans un délai d'un mois suivant la demande.**