

Résumé

Cette formation permet de développer une communication assertive, d'exprimer ses besoins, idées et émotions avec clarté et respect, et de faire face aux situations de pression ou de désaccord avec assurance. Elle combine apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Public et prérequis

Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Les objectifs

- Mieux se connaître.
- Développer confiance et affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie.

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Démarche innovante fondée sur les techniques de la programmation neurolinguistique et la neuro-sémantique.

Pédagogie interactive, Exercices et jeux pédagogiques. Echanges d'expérience

Modalité d'évaluation

Exercices et mises en situation : prendre conscience de l'image que l'on renvoie aux autres

Modalités d'accès

Positionnement au démarrage de la formation

Contenu de la formation

Optimiser sa communication interpersonnelle

- Les techniques de communication
- Savoir instaurer une relation gagnant/gagnant
- Savoir décrypter la gestuelle
- Les obstacles à éviter
- Communiquer efficacement

RÉFÉRENCE

MANEGE300122

CENTRES DE FORMATION

CHALON-SUR-SAÔNE, DIJON

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Formation 21-71

- 682 jeunes formés par an
- 291 contrats d'alternance à pourvoir
- 769 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat

- Savoir être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

3 CENTRES en Bourgogne

Les bases de l'affirmation de soi

- Les registres d'attitude en milieu professionnel
- Utiliser le para-verbal et le non-verbal : le regard, l'attitude, la voix, la gestuelle
- Mieux se positionner dans l'entreprise

Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations

Savoir formuler une critique constructive

- S'entraîner à la formuler de façon positive

Faire face aux critiques

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- Répondre sereinement aux critiques justifiées
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

S'affirmer dans une relation

- Oser demander
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la répartie

Muscler sa confiance en soi

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Positiver les difficultés
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
- Recharger ses batteries

Suite de parcours et passerelles possibles

Elle peut être complétée par des formations en communication interpersonnelle, gestion des conflits, prise de parole en public, ou intégrée dans un parcours managérial ou de développement personnel.

Métiers - Débouchés

Cette formation s'adresse à tout professionnel (managers, collaborateurs, commerciaux, techniciens, RH...) souhaitant gagner en assurance, en aisance relationnelle et en impact personnel, notamment dans des situations professionnelles à fort enjeu (réunion, désaccord, négociation, etc.).

Validation et certification

Une attestation de formation est remise à l'issue du parcours. Elle peut, selon le positionnement de l'organisme, s'inscrire dans un parcours certifiant lié aux compétences comportementales ou soft skills (ex. : bloc de compétences en communication ou posture professionnelle).

Version documentaire

V1-2019