

Communication et assertivité



Savoir défendre ses idées, porter des convictions, incarner des projets, gagner en impact faire face aux difficultés et aux freins nécessite de maîtriser des techniques et de bien se connaître

Comment enclencher le dialogue quand cela ne paraît plus possible ?
Comment adapter sa communication en cas de situations difficiles quelle posture adopter, quels pièges éviter ?
Comment garder son assertivité en cas de contradictions fortes ?
Cette formation répond à toutes ces questions.

Une formation d'une journée vous repartez avec :

- ✓ Des techniques et outils pour identifier les postures d'opposition et les mécanismes de communication
- ✓ Une meilleure assertivité grâce à des exercices de mise en situation qui permettent d'adapter sa posture et son discours d'éviter les pièges et se concentrer sur son objectif
- ✓ Des techniques pour structurer sa communication et gagner en conviction et en impact

Notre accompagnement reconnu et approuvé

97%

Satisfaction globale*

Nouvelle formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre les mécanismes de la communication en situation difficiles

Renforcer sa capacité de communication quelle que soit la difficulté liée au contexte ou aux personnalités aux enjeux

Savoir éviter les pièges des mauvais rôles

Comprendre et intégrer les mécanismes de communication et de résolution en situation difficile

Développer sa capacité de communication

Développer sa capacité à renforcer son impact personnel en situation difficile

Mieux gérer son énergie et les charges émotionnelles

Programme de formation

Module 1 - Comprendre les principes de la communication en situation difficile

- Comprendre le « cadre de référence » de la communication difficile apport théorique, suivi d'un échange avec le groupe
- Comprendre la logique de l'autre, la notion de rôle d'engagement et d'intention en communication



Module 2 - Comprendre et intégrer les mécanismes de communication et de résolution en situation difficile

- Eviter les scénarios pièges et savoir agir : grille des pièges - la grille de scénarios - les stratégies
- Les techniques de communication pour recadrer, recentrer, apaiser
- Acquérir les techniques pour enclencher un processus de résolution

Module 3 - Développer sa capacité à communiquer

- Intégrer les techniques pour comprendre et maîtriser sa charge émotionnelle
- Adopter la bonne posture de régulation



Module 4 - Développer sa capacité à renforcer son impact personnel en situation difficile

- Intégrer les techniques d'assertivité pour une bonne posture
- Intégrer les techniques pour améliorer l'impact de sa communication

Format : 1 jour en visio ou présentiel -- salle dédiée Paris

Inscription/informations : admin@arret-sur-image.fr ou nicolas@arret-sur-image.fr

Délai de mise en œuvre : 20 jours de traitement de la demande

Horaires : 9h à 12h30 // 13h30 à 18h.

L'accueil café débute à 8h30 la journée compte 2 pauses gourmandes. Le prix du repas du déjeuner est à la charge du participant.

NOS MODALITÉS

Des formations sur mesure

Nos formations sont dispensées en virtuel ou en présentiel et peuvent être proposées en inter-entreprise et en intra-entreprise.

Moyens pédagogiques & techniques

En virtuel

- En amont : Travail préparatoire sur Klaxoon
- Pendant la formation : Exercices via Klaxoon et quiz sur Kahoot

Pour le virtuel et présentiel :

- Un carnet pédagogique, des exercices pratiques et des mises en situation extraites de cas concrets ou fictifs.

Suivi d'exécution & évaluation

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques, recueil de l'autoévaluation des stagiaires analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation

- Questionnaire de satisfaction et quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques
- Feuille d'émargement & certificat de réalisation

Pré-requis

Avoir un minimum de 3 à 5 ans d'expérience en entreprise

Matériel nécessaire

Un téléphone portable ou un PC portable pour signer la feuille d'émargement

Public concerné / accessibilité

Notre formation est ouverte à tous : dirigeants, responsables de service, managers ou cadres.

Merci de vous rapprocher de notre référent handicap pour tous besoins spécifiques d'adaptation (handicap, dys, autres), contacter : admin@arret-sur-image