

# Développer une communication assertive

**Public** <sup>(1)</sup> : Toute personne souhaitant améliorer sa communication. Les participants et participantes sont sélectionnés par l'entreprise au regard de ce programme. Toute personne qui s'inscrit dans un projet d'évolution défini par l'entreprise et en lien avec la thématique. **Le nombre maximum de stagiaires est de 8.**

**Pré-requis** : Aucun pré-requis spécifique

**Durée** : 2 Jours non consécutifs soit 14 heures

**Dates et Lieu** : **A définir** - dans les locaux de Formadexp 33 rue de Paris 76600 LE HAVRE de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

**Objectifs** <sup>(2)</sup> : A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Obtenir un retour factuel qualitatif sur sa communication verbale et non verbale,
- Déceler les axes de progrès vers la communication assertive.

**Expert** : Expert sélectionné par Formadexp pour ses compétences techniques et son expertise sur la thématique et en matière de pédagogie.

**Méthodes et moyens pédagogiques** : Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques / Mises en situation

**Modalités d'évaluation et de suivi** : Auto-positionnement / Évaluation à chaud de la formation / Feuille d'émargement par demi-journée / Délivrance d'un certificat de réalisation nominatif / Mises en situation

### Contenu :

#### **Journée 1 – Se connaître et comprendre nos automatismes**

##### **Prendre conscience de son propre mode de fonctionnement**

- ✓ Découvrir les étapes de la perception de la communication
- ✓ Intégrer la place de la communication non verbale
- ✓ Comprendre la réponse automatique de l'émotion

##### **Comprendre ce qui se joue dans un groupe**

- ✓ Découvrir le contexte et les fondements des jeux psychologiques
- ✓ Identifier les caractéristiques des personnages du jeu de rôle
- ✓ Clarifier les raisons favorisant la bascule dans un jeu psychologique afin de les éviter

#### **Journée 2 – Construire des relations positives au travail**

##### **Construire un équilibre entre confiance en soi et confiance en l'autre et prendre sa place avec respect : l'assertivité**

- ✓ Distinguer affirmation de soi et maîtrise de soi
- ✓ Lever les freins à l'Assertivité
- ✓ Reconnaître un comportement assertif/ un comportement non-assertif
- ✓ Poser son intention et définir son Objectif

##### **Entrer dans la peau d'un communicant assertif**

- ✓ Cultiver son Intelligence Émotionnelle
- ✓ Mobiliser et pratiquer l'Empathie
- ✓ Discerner avec le processus « SPARC »
- ✓ Nourrir l'assertivité avec la capacité d'observer sans évaluer et l'art du questionnement
- ✓ Construire une réponse, répondre à un message avec les techniques de communication assertive

#### ***Jeux de situation : 1 ou 2 acteurs et les observateurs***

A tour de rôle, chaque participant sera en action : avec le jeu "S'affirmer en toute sérénité"

Débriefing

Mise en situation sur des cas concrets

Débriefing

**A l'issue de chaque journée :** chaque participant sera invité à clarifier ce qu'il cible à performer, ce qu'il définit comme piste de progrès.

## INFORMATIONS RELATIVES A L'ACTION DE FORMATION

### Modalités et délais d'accès :

Pour l'Inter-Entreprises, un bulletin d'inscription est à nous retourner complété et signé pour valider la participation.

Nos formations sont accessibles par le biais de sessions organisées en inter-entreprises. Le délai d'accès dépend de la programmation des sessions Inter-Entreprises et des places disponibles. Les dates sont consultables sur notre site internet [www.formadexp.fr](http://www.formadexp.fr) ou en nous contactant par téléphone au **02 35 22 84 90** ou par email à l'adresse [contact@formadexp.fr](mailto:contact@formadexp.fr)

Elles sont réalisables également en intra-entreprise ou sur-mesure à la demande des entreprises. Pour toutes demandes, merci de nous contacter pour plus d'informations.

**Moyens techniques et d'encadrement :** Convocation, programme, livret d'accueil et règlement intérieur pour les participants et participantes. Salle de formation équipée d'un paperboard, d'un écran d'une connexion wifi et d'un vidéo projecteur. Feuilles d'émargement signées par les stagiaires par demi-journée et par le formateur.

**Dans le cas d'une réalisation dans des locaux hors de chez Formadexp,** l'entreprise s'engage à mettre à disposition une salle adaptée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, d'un paperboard, d'un écran et adaptée au nombre de personnes.

<sup>(1)</sup> Formadexp est attentif au projet de formation de toute personne. Si vous êtes en situation de handicap contactez-nous pour l'analyse de l'adaptation des modalités et des moyens pédagogiques de l'action de formation ainsi que pour connaître nos conditions d'accueil et d'accès.

<sup>(2)</sup> Les actions de formations dispensées par Formadexp entrent dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle. Elles concourent au maintien ou au développement des compétences du stagiaire et favorisent l'accès à l'emploi. L'action de formation se définit comme un parcours pédagogique permettant d'atteindre un ou plusieurs objectifs (Articles L 6313-1, L 6133-1, L6313-3).