



COMMUNICATION INTERPERSONNELLE ET ASSERTIVITÉ

Les interactions professionnelles sont souvent perturbées par des malentendus et une communication inefficace. Le manque d'assertivité dans les relations au travail peut conduire à des conflits ou à une baisse de la confiance en soi. Des difficultés à gérer des situations complexes ou conflictuelles nuisent à l'efficacité collective. Cette formation permet de développer une communication claire et assertive, essentielle pour des relations professionnelles harmonieuses.

Informations pratiques

- Objectifs : Améliorer ses compétences en communication interpersonnelle, Développer une attitude assertive dans les relations professionnelles
- Prérequis : Aucun
- Aptitudes : Capacité à exprimer ses opinions de manière claire et respectueuse, Maîtrise des techniques de gestion des conflits
- Durée : 2 jours (14 heures)
- Délai d'accès : 72 heures
- Méthodes mobilisées : Apports théoriques et pratiques, Exercices pratiques et mises en situation, Simulations et feedback individualisés
- Modalités d'évaluation : Évaluation des acquis via des exercices pratiques et un questionnaire final
- Tarif intra-entreprise : à partir de 2400 €

Compétences développées

- Application des principes de communication assertive
- Mise en œuvre de stratégies efficaces pour prévenir et résoudre les conflits
- Accessibilité : locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous vous invitons à nous faire part de vos besoins spécifiques avant le début de la formation si vous êtes en situation de handicap. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux.



DÉTAILS DE LA FORMATION

Programme indicatif

1- Les fondamentaux de la communication interpersonnelle

- Les éléments clés d'une communication efficace
- Identifier et éviter les barrières de communication
- Les styles de communication : passif, agressif, assertif

2- Développer une communication assertive

- Comprendre les principes de l'assertivité
- Techniques pour exprimer ses opinions sans agressivité
- Différencier écoute active et écoute passive

3- Gestion des émotions dans la communication

- Identifier les émotions qui influencent les interactions
- Techniques pour gérer le stress en situation de dialogue
- L'importance de l'empathie dans les relations professionnelles

4- Communication assertive en milieu professionnel

- Apprendre à dire non avec diplomatie
- Gérer les désaccords et conflits de manière constructive
- Techniques de reformulation pour clarifier les intentions

5- Gérer des situations difficiles

- Faire face aux critiques et répondre avec assertivité
- Prévenir et désamorcer les conflits latents
- Techniques pour apaiser des relations tendues

6- Mises en pratique et feedback

- Jeux de rôle et simulations basées sur des cas réels
- Analyse collective des pratiques observées
- Élaboration d'un plan d'amélioration individuel