

# S'affirmer dans les relations interpersonnelles

## Gagner en assertivité

Efficacité professionnelle (V2021Mai-03)



### Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le participant maîtrisera les outils pour communiquer avec les autres dans un registre qui favorise l'écoute et la compréhension, adaptera sa communication au profil de son interlocuteur et établira des relations professionnelles constructives.



### Aptitudes et compétences acquises à l'issue de la formation

- Acquérir les clés qui permettent de mieux se connaître.
- Comprendre les mécanismes des relations professionnelles.
- Exprimer ses opinions, comprendre et entendre les autres.
- Percevoir ses émotions et accepter celles des autres.
- Définir ses besoins et prendre en compte ceux de notre interlocuteur.

## Pour qui ?



### Public concerné

- Toute personne pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.



### Prérequis

- Maîtrise du français lu, écrit, parlé (indispensable pour la prise de connaissance et la signature des documents de travail).

## Modalités pratiques



### Durée & Délais d'accès

- Durée : 14h soit 2 jours de formation.
- Délais d'accès : en fonction des disponibilités des stagiaires, des formateurs et du planning



### Format

- Inter et Intra-entreprises
- Ajustements sur-mesure possibles
- Présentiel
- De 4 à 8 personnes maximum



### Tarif

- Inter-entreprise : 1 490,00 € HT
- Intra & Sur Mesure : Nous consulter selon la durée, le nombre et le niveau des participants.



# S'affirmer dans les relations interpersonnelles

## Gagner en assertivité

Efficacité professionnelle (V2021Mai-03)

### Parcours pédagogique



#### Méthodes & supports pédagogiques

##### Méthodes pédagogiques

- Exercices de mise en situation individuels et collectifs
- Jeux de rôles
- Echanges nombreux participants/participants et participants/intervenante
- Vidéos
- Support de formation

##### Moyens techniques

- PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.



#### Programme de formation

- Se connaître en situation de communication
  - Autodiagnostic de son style de communication
  - Quelle perception ai-je de mon style ?
  - Quelles sont mes limites en situation de stress ?
- Comprendre l'impact de son style de communication sur des interlocuteurs de style proche et opposé
- Repérer les mécanismes de la relation
  - Repérer le registre dominant de son interlocuteur pour bâtir une relation constructive.
  - Sous stress-le sien ou celui de l'autre : comment éviter le conflit et revenir au dialogue
- S'entraîner à communiquer dans des registres différents
  - Entrer dans le mode de communication de l'autre sans dénaturer son propre style
  - Faire des caractéristiques de chaque style une opportunité et un atout pour comprendre et se faire comprendre
  - Mettre en cohérence son style perçu et son registre de communication préféré



#### Intervenant

- Professionnels, experts dans leurs domaines d'intervention et dotés d'une solide expérience



#### Evaluation

- Validation des acquis de la formation au fur et à mesure de la progression.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.