L'assertivité, pour s'imposer sans imposer

Deux jours pour affirmer son point de vue sans écraser ni s'effacer — et tenir la relation quand le désaccord s'installe.

Public	Tout personnel de l'entreprise ou de l'établissement — 10 participants maximum.
Prérequis	Aucun.
Durée et modalités	2 jours consécutifs ou espacés, présentiel — 10 participants maximum.
Intervenant	Coach formateur spécialisé en management et communication interpersonnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Consolider sa communication verbale, para-verbale et non verbale ;
- Construire un discours convaincant et savoir gérer les objections ;
- Être plus à l'aise avec ses émotions et celles de ses interlocuteurs ;
- Maintenir le lien en situation complexe et se sentir plus à l'aise dans la gestion des conflits ;
- Mieux se comprendre et mieux comprendre les autres.

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

- Jour 1 — « Cinq minutes pour convaincre » : prise de parole filmée et analysée ; verbal, para-verbal et non verbal ; « une histoire extraordinaire » ; construction du discours ; traiter les objections ; mises en situation ;
- Jour 2 — Prise de parole « objet fétiche et situation professionnelle » ; l'importance des émotions ; renforcer son écoute ; leadership et charisme ; recadrer par la méthode DESC ; communiquer avec des personnalités différentes ; mises en situation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes de structuration de la pensée, outils issus de la Communication NonViolente, analyses de situations et échanges, apports théoriques sur diaporama. Prises de parole filmées et analysées en groupe restreint. Plan d'action individuel.

ÉVALUATION

En amont : recueil des attentes et des situations vécues (J-8). À chaud : questionnaire de satisfaction et plan d'action individuel. À froid : évaluation du transfert 1 à 3 mois après la session. Attestation individuelle de formation.

Accessibilité : formation accessible aux personnes en situation de handicap — contactez notre référent handicap en amont pour étudier toute adaptation (voir page Contact). Programme ajustable sur mesure selon vos enjeux, votre contexte et vos référentiels internes.