



Programme de la formation

S'affirmer pour mieux communiquer



Référence COM-04

1 - Mieux se connaître pour mieux s'affirmer

- Outils de référence de la communication, passation du test « Connaissez votre position transactionnelle ».
- Comprendre les schémas comportementaux : analyser une situation relationnelle et prendre conscience de son prisme personnel.
- Etre à l'écoute de son interlocuteur : pratiquer l'empathie.
- Suivre les 7 règles d'or du « bien savoir communiquer ».

2 - Mettre en œuvre les techniques d'affirmation de soi

- Se montrer assertif par l'écoute active et l'empathie.
- S'affirmer en situation difficile : faire face aux questions et aux objections.
- Adopter les 6 comportements et attitudes favorisant une bonne compréhension.
- Oser s'affirmer positivement dans toute situation : les techniques à mettre en œuvre.

3 - Découvrir une nouvelle voie : l'assertivité

- Comprendre les bases du comportement humain : assertivité, fuite, manipulation, agressivité, zones de confort, risque et panique.
- Quel assertif êtes-vous ? Test « Évaluez votre confiance en soi ».
- Suis-je dans un environnement assertif ? Test « Mesurez l'assertivité de votre entourage ».

4 - Apprendre à devenir assertif

- Savoir appliquer les techniques assertives avec la méthode DESC.
- Développer l'affirmation de soi : simulations de situations face au groupe.
- Outils et techniques pour construire son « plan d'action assertivité ».

INSCRIPTION EN LIGNE

Objectifs

- Apprendre et comprendre les fondamentaux de la communication.
- Renforcer l'efficacité de sa communication.
- Identifier les techniques d'affirmation de soi.
- Développer son assertivité.

Pré requis

- Cette formation ne nécessite pas de pré requis.

Pour qui ?

- Toutes personnes ayant besoin de développer une communication efficace et durable.

RH France

Siège social
8 avenue Duval Le Camus
92210 Saint-Cloud

Tél : 01 46 02 93 30

Fax : 01 78 46 40 41

Email : contact@rh-france.fr

Web : www.rh-france.fr



Durée & Tarif

S'affirmer pour mieux communiquer



Référence COM-04

DUREE

Durée : 2 jours (14 heures).

TARIF

Tarif Inter entreprise : 1 100 € H.T.

Tarif Intra entreprise : Nous consulter.

Infos pratiques



INSCRIPTION EN LIGNE

Objectifs

- Apprendre et comprendre les fondamentaux de la communication.
- Renforcer l'efficacité de sa communication.
- Identifier les techniques d'affirmation de soi.
- Développer son assertivité.

Pré requis

- Cette formation ne nécessite pas de pré requis.

Pour qui ?

- Toutes personnes ayant besoin de développer une communication efficace et durable.

Les + de notre méthodologie

- Pédagogie active qui repose sur des exercices et des entraînements.
- Mises en situation et échanges du groupe à partir des exemples concrets des participants.
- Suivi personnalisé durant les 6 semaines à suivre pour s'assurer de la stratégie mise en place.



RH France

Siège social
8 avenue Duval Le Camus
92210 Saint-Cloud

Tél : 01 46 02 93 30

Fax : 01 78 46 40 41

Email : contact@rh-france.fr

Web : www.rh-france.fr