

Programme de formation

Communiquer avec assertivité

1) Public

Formation accessible à tous ceux qui souhaitent mieux s'affirmer en communication.

Accessible à tous, sans acquis préalable. Innovante, même pour des personnes expérimentées.

2) Objectifs

- Mieux communiquer en s'appuyant sur les valeurs de chacun.
- Développer ses capacités d'attention et de communication.
- Apprendre à identifier les peurs de chacun à s'affirmer.
- Mieux gérer ses émotions.
- Oser exprimer ses limites personnelles.
- Accroître sa capacité à être.

3) Durée

3 jours

4) Programme

Introduction

Définition de l'assertivité.
L'importance de savoir s'affirmer.

Les sources d'équilibre

Les besoins émotionnels fondamentaux.
Les signes d'équilibre psychique.

Notre quête de considération

Que faisons-nous pour l'obtenir?
Les entraves à nos besoins (besoin de paraître, maîtrise de soi, mépris, individualisme, etc.)
Les entraves comportementales (victimisation, affectivité, émotivité, etc.)

Notre constitution émotionnelle.

Les multiples parts de soi

Stress et mal-être

Comment s'installent le mal-être et le stress?

La pertinence du mal-être

Pulsion de vie et pulsion de survie.
L'ego et la personnalité
Les moyens de compenser nos manques.

Qualité de la communication

- Communication verbale et non verbale.
- Porter son attention sur l'individu.
- Une véritable communication: Recevoir, comprendre, accueillir.
- S'ouvrir avant d'expliquer pour être compris.
- Ne pas savoir à la place de l'autre.
- Les messages de cohérence.
- Oser dire et oser entendre.
- Différencier les messages réels des messages apparents.
- Poser les bonnes questions.

Les manques de considération

Face aux situations de conflit

Les conflits avec soi-même.
Les conflits avec les autres.
Les réactions de défense.

Affirmation de soi

Une attitude authentique et spontanée.
S'accueillir avec humilité.
L'estime de soi.
La confiance en soi.
Respect d'autrui.
Être chaleureux sans être affectif.
Être distinct sans être distant.

Détermination des objectifs de progression.

5) Action

Des nuances importantes et précises sont expérimentées dans la partie action.

Exercices pratiques

Exercices pratiques pour une communication de qualité. La mise en situation permet de travailler la capacité à ne pas savoir à la place de l'autre, à accueillir une différence de point de vue, à accuser réception d'un message, oser dire et oser entendre.

D'autres exercices auront pour objectif d'analyser les conflits avec soi-même et avec les autres.

6) Pédagogie

L'interaction avec les stagiaires est privilégiée tout au long de la formation.

Pour une information complète sur les moyens pédagogiques et techniques, nous vous invitons à télécharger le document qui figure dans le site internet (dans *Formations*, puis *Généralités*)