



# La Communication assertive

*Avoir du talent, c'est avoir foi en soi-même, en ses propres forces.*

Maxime Gorki

## Public cible

Toute personne qui dans le cadre professionnel ou personnel désire :

- **S'affirmer** tout en respectant autrui
- Mettre en œuvre en toutes circonstances **le comportement de son choix**
- **Prendre parti** clairement et le faire savoir
- **Oser** dire "non"
- **Demander** ce qu'elle désire
- **S'exprimer** directement, sans détour, mais avec considération
- **améliorer sa manière de communiquer avec les autres** (clients, collègues, famille, amis,...)
- recherche un plus grand **confort dans ses relations** professionnelles et privées.

## Connaissances préalables

- Aucune connaissance préalable n'est requise.
- Pour une formation sur mesure, un apport à base d'expériences personnelles est demandé aux participants.

## Le contenu

### Module 1 : la communication

- Filtres et obstacles
- Analyse des besoins dans une communication
- Différentes typologies
- L'intention positive
- Ecoute active
- Questionnement et Reformulation
- Empathie
- La congruence

### Module 2 : L'assertivité

- Quels sont nos comportements habituels ?
- Que signifie le comportement assertif ?
- Les techniques d'assertivité
  - L'Empathie ou la sympathie ?
  - Ecouter les autres sans interprétation
  - Comprendre et exprimer ses besoins ainsi ceux des autres
  - Oser dire « JE »...
  - Savoir dire non et savoir fixer les limites
- Comment mettre en place le comportement de mon choix en respectant l'autre ?
- Exercices pratiques



### METHODOLOGIE ET BENEFICE

- Au terme de la formation, chaque participant sera capable d'écouter et d'entrer en relation avec l'autre en comprenant **le vrai sens** de la communication
- Il pourra accepter et donner un **feed-back correctif**
- Les jeux de rôles et les requêtes du type coaching pour bon nombre d'exercices partent de l'expérience des participants afin **d'appliquer** les connaissances acquises à la **réalité immédiate**.
- L'objectif est de s'entraîner à mettre en œuvre en toutes circonstances le comportement **de son choix**, grâce à une bonne qualité de communication dans laquelle on se respecte soi-même autant que l'on respecte autrui.
- En acceptant de prendre des risques bien évalués, l'assertivité développe indéfiniment notre **"zone de confort"**, c'est-à-dire l'ensemble des situations que nous sommes en mesure **d'assumer sans difficulté**.
- Chaque participant se sera fixée un **objectif particulier**, et aura construit un **plan d'action** qui lui est propre.

### Informations pratiques

- Durée : 2 jours + 1h de coaching comprise par participant
- Nombre de personnes : Maximum de 12 personnes
- Prix : 750 €/pers
- Formatrice & Coach : **Svetlana RAFALSKA**