

FORMATION EN COMMUNICATION

Communiquer avec aisance et s'affirmer positivement (2 jours)

Présentation

Beaucoup à dire, sans savoir comment ? Cette formation « Communiquer avec aisance et s'affirmer positivement » répondra à toutes vos questions et vous permettra de comprendre et d'expérimenter les processus de la communication interpersonnelle et de l'affirmation de soi.

Objectif de la formation

Cette formation permet de :

- Mettre en place une relation favorisant une bonne communication,
- Connaître les techniques permettant de s'affirmer positivement
- S'entraîner sur des situations professionnelles (faire des demandes difficiles, affirmer une position, dire non, faire face à des attitudes hostiles et à des critiques)

Public

Toute personne désirant améliorer sa communication interpersonnelle, gagner en aisance dans ses contacts quotidiens et s'affirmer positivement. Aucun prérequis

Contenu de la formation

Mettre en place une relation favorisant une bonne communication

Comprendre les règles d'une bonne communication

Développer une écoute fine et précise de l'autre, décoder son cadre de référence

Maîtriser la synchronisation verbale/non verbale

Décoder les mécanismes nuisibles à une bonne communication : interprétations, sélections, généralisation

Prendre conscience de son propre profil

Prendre conscience de ses comportements (autodiagnostic)

Identifier des comportements assertifs et des comportements refuge

Comprendre les fondements de l'affirmation de soi

Les principes d'affirmation de soi

Les mécanismes des situations de tension

Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien

Affirmer une position

Formuler une demande

Dire non tout en préservant la relation

Poser ses limites

Négocier un délai

Exprimer et recevoir des critiques

Faire face aux situations de tension avec assertivité

Gérer les situations délicates avec ses collègues, ses supérieurs, ses collaborateurs

Faire face aux attaques, à la passivité, aux tentatives de manipulation

Se préserver dans les situations de conflit ouvert

Coût de la formation

Tarif INTER-ENTREPRISE : **300 € /jour et par personne** (soit 600€/personne la formation de 2 jours)

Tarif INTRA-ENTREPRISE : **1000 €/jour pour un groupe** (4 à 8 participants maximum)

Particuliers sans prise en charge, nous contacter.

Contactez-nous par e-mail à contact@concilience.fr ou par téléphone : 06 09 76 04 92.