



COMMUNICATION ASSERTIVE AU QUOTIDIEN



DUREE

3 heures



DATES

- LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

- INTRA
(max 12 pers)




POSSIBLE SUR MESURE


POSSIBLE EN INDIVIDUEL


POSSIBLE EN DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Exprimer ses besoins, opinions et limites** avec clarté et respect.
- **Adopter une communication assertive** dans les situations du quotidien professionnel.
- **Préserver des relations professionnelles saines et efficaces.**



Prix

INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou professionnel amené à s'exprimer régulièrement**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. Comprendre les fondamentaux de la communication assertive
(différences entre communication passive, agressive et assertive – apports théoriques et échanges)

2. Formuler des messages clairs et respectueux
(techniques de message « je », écoute active, reformulation – exercices pratiques)

3. S'affirmer avec justesse dans les situations courantes
(jeux de rôle issus du quotidien professionnel, feedbacks collectifs, plan d'action personnel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid