

17 janvier 2024



Subtilcoaching – Formations en Intra

Formation communication assertive et savoir dire non

Objectif : apprendre les bases de l'assertivité, de la communication claire et précise pour apprendre à dire « non »

Compétences visées :
Organiser sa communication ; évaluer et utiliser toute information qui permettra de prendre position

Public : tout professionnel

Prérequis : aucun

Moyens pédagogiques :
apports théoriques, exercices, mises en situation et partage d'expérience

Durée : 1 jour + 1 rv téléphonique à 3 mois pour faire le point

Evaluation :
questionnaire et attestation de formation

Prix : 1 600 € nets pour un groupe de 6 à 8 personnes en intra

PROGRAMME

Introduction : Présentations et recueil des attentes

Communication

- Schéma et règles de base de la communication : émetteur, message, récepteur, interférences.
- Les positions de vie : instaurer un contrat gagnant-gagnant avec soi-même et les autres.
- Comprendre sa propre vision du monde : " la carte n'est pas le territoire ".

Développer un comportement assertif

- Définir son rôle et préciser sa mission dans son environnement : légitimité, crédibilité ; assurance et reconnaissance.
- Apprendre distinguer la personne et les propos
- Remplacer les comportements de fuite, d'agressivité ou de manipulation par l'affirmation de soi.
- Savoir faire une demande délicate, formuler un refus grâce à la méthode DESC

Distinguer faits, opinions, sentiments.

Apprendre à faire la différence entre des faits d'une part, des opinions, des sentiments, des jugements d'autre part

Apprendre à prendre position, savoir dire « non »

- Déceler pourquoi certains disent oui à tout
- Savoir récolter l'information nécessaire
- S'assurer de l'appui de son supérieur
- Apprendre à s'appuyer sur son rôle et sa fonction
- Savoir prendre du recul face aux situations délicates
- Apprendre à différer une réponse
- Apprendre plusieurs manières de dire « non » avec élégance
- Apprendre à prendre position et à agir afin de renforcer la confiance en soi
- Apprendre à être soi en toute circonstance et à exprimer son point de vue avec les outils de la communication travaillés plus tôt

Conclusion de la journée ; évaluation de la formation

Suivi à trois mois via un entretien téléphonique pour faire le point