



Faire de l'Emploi notre Label

MIEUX COMMUNIQUER ET S’AFFIRMER

DURÉE :
2 jours

■ OBJECTIFSPÉDAGOGIQUES

Établir et maintenir une bonne communication avec son environnement
Mieux se connaître, mieux connaître l'autre pour mieux se comprendre et mieux communiquer
Être affirmé(e) dans sa relation
Savoir gérer les situations délicates

■ **PRE REQUIS** : Pas de pré- requis pour cette formation

■ **PROFIL DES PARTICIPANTS** : Toute personne désireuse d'enrichir son potentiel, sa capacité relationnelle, son aptitude à la communication et à l'affirmation de soi

Programme

- Définition de la communication et de l'affirmation de soi
- Comment communiquez-vous ?
- Comment vous affirmez-vous ?
- Les clefs d'une communication affirmée
- La pyramide de la réussite
- Parole de soi
- Oser être soi-même pour créer des relations vivantes
- Mieux communiquer et apprendre à dire la vérité en face
- Les états du Moi : une théorie de la personnalité
- Analyse transactionnelle – Les positions de vie
- Les messages contraignants
- Les styles de communication
- Assertivité
- Comment être assertif ?
- Gérer l'agressivité
- Comment communiquer en cas de conflit ?
- La démarche coopérative pour résoudre les escalades face à un conflit
- Comment recevoir une critique négative de façon positive et constructive ?
- Comment émettre une critique négative de manière positive et constructive ?
- Faire une proposition d'amélioration
- Le contrat personnel du succès

■ **INTERVENANT** : Formateur - Expert

■ **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation

■ MÉTHODESPÉDAGOGIQUES

Les apports théoriques et les échanges se succéderont tout au long de la formation avec des contenus théoriques mais aussi des situations vécues par l'intervenant ou les participants. Remise d'un support de cours par personne

Renseignements, organisation et planification :
VALÉRIERENAUD-DUVALET ☎ 05 55775576
valerie.renaud@groupe-fel.fr
Groupe FEL ☎ 05 55 79 06 06