

**Durée :**

**3 jours (21 h.)**

**Les participants et leur pré-requis :**

Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations professionnelles et communiquer avec autorité et impact.

Le caractère de ce stage suppose un engagement personnel des participants pour une meilleure efficacité.

**Notre intervenant :**

Formatrice en techniques de communication et développement personnel.

**L'organisation :**

**Lieu :** A déterminer Occitanie

**Dates :** à déterminer

**Horaires :** 08h30 17h00

**Coût par participant :**

**990 € HT**  
**(1188 € TTC)**

**Renseignements et inscriptions :**

**Sabine ACCO**

**LES OBJECTIFS :**

- Connaître les mécanismes essentiels de la communication pour développer son aptitude à communiquer avec les autres.
- Renforcer sa capacité à s'affirmer dans ses relations professionnelles.

**NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:**

Repose sur une alternance d'apports théoriques, de grilles d'auto-diagnostic et d'entraînements pratiques. Les outils sont empruntés à la Programmation Neuro Linguistique, à l'Analyse Transactionnelle et aux techniques de l'Assertivité. Un support de cours sera remis à chaque participant.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

**LE CONTENU DE LA FORMATION :**

■ **Mieux communiquer**

- Les difficultés inhérentes à la communication et les paramètres à prendre en compte.
- L'importance du langage non verbal.
- Une grille de compréhension des relations interpersonnelles : le PAE de l'analyse transactionnelle.
- Examiner ses propres comportements et leur incidence sur autrui.

■ **Les principes de l'assertivité**

■ **S'exprimer en milieu professionnel**

- Identifier les critères de ses interlocuteurs.
- Se mettre en empathie avec tout interlocuteur : collègue, hiérarchie....
- Se confronter aux différentes situations de communications Professionnelles.
- Recevoir l'information et la transmettre avec objectivité.
- Savoir formuler une demande.
- Savoir poser des limites.
- Refuser, exprimer un désaccord.
- Faire face à un comportement agressif.
- Prendre la parole en réunion.

■ **S'affirmer en toutes circonstances, dans le respect et la considération d'autrui**

- Affronter la critique et critiquer positivement.
- Oser affirmer et défendre son point de vue.
- Savoir accéder à ses états de ressource : confiance de soi, réussite.
- Obtenir un impact positif.
- Se donner des objectifs d'actions réalisables.

■ **Elaboration d'un plan d'action personnel, définissant les axes de progrès.**