



PROGRAMME DE FORMATION

Formation : Les clefs d'une communication assertive

Création le 11/12/2024
Version 01

Objectifs	<p><u>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• S'affirmer dans son milieu professionnel tout en développant une communication assertive et la maîtrise de soi.<ul style="list-style-type: none">• Améliorer ses relations avec collègues, hiérarchie, clients ou fournisseurs.• Apprendre à accueillir ses émotions et gérer les différends de manière constructive.
Public	Manager, cadre, chef de projet, assistant, technicien, ou tout collaborateur souhaitant améliorer ses compétences en communication professionnelle.
Prérequis	Aucun pré requis
Contenu pédagogique	<p>Journée 1 : Programme : 9h30 - 10h00 : Accueil et introduction</p> <ul style="list-style-type: none">• Présentation du cadre de formation et des objectifs.• Définition par les participants de leurs attentes personnelles. <p>10h00 - 10h30 : Définir l'assertivité</p> <ul style="list-style-type: none">• Introduction à la communication assertive et à la CNV (Communication Non Violente). <p>10h30 - 11h00 : Découvrir son profil assertif</p> <ul style="list-style-type: none">• Test individuel pour identifier son profil.• Partage des résultats et échanges en groupe. <p>11h00 - 11h30 : Distinguer jugements et faits</p> <ul style="list-style-type: none">• Analyse avec support vidéo.• Exercice collectif pour comprendre les nuances entre jugement et observation. <p>11h30 - 11h45 : Pause</p> <p>11h45 - 12h30 : L'importance de l'écoute active</p> <ul style="list-style-type: none">• Théorie sur l'écoute active en communication.

	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices pratiques en binômes puis en petits groupes. • Débrief en grand groupe. <p>12h30 - 13h30 : Déjeuner</p> <p>13h30 - 14h00 : Temps de centrage corporel et gestion des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction aux émotions et neurosciences. • Exercice corporel pour mieux accueillir ses émotions. <p>14h00 - 14h30 : Identifier et exprimer ses besoins</p> <ul style="list-style-type: none"> • Théorie sur les besoins et leur importance dans la communication. • Exercices pratiques en binôme et en grand groupe. <p>14h30 - 15h00 : Dépasser les freins à l'expression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les freins internes et externes. • Techniques pour formuler des demandes justes pour soi et pour les autres. <p>15h00 - 15h15 : Pause</p> <p>15h15 - 16h45 : Jeux de rôles et mises en situation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en pratique des notions vues. • Jeux de rôles en trio pour travailler sur des situations conflictuelles. • Accompagnement et feedback des formateurs. <p>16h45 - 17h30 : Clôture</p> <ul style="list-style-type: none"> • Synthèse et retour sur les apprentissages. • Distribution d'un document récapitulatif et questionnaire de satisfaction.
Moyens pédagogiques et techniques	Méthode Active : Présentation et mise en application – Apports théoriques et pratiques – Exercices pratiques – Mise en situation.
Suivi et méthode d'évaluation	Validation en continu et appréciations tout au long de la formation
Sanction	Attestation de fin de formation
Durée	7h
Dates	Selon planning
Coût	Sur devis
Lieu de l'intervention	Dans nos locaux ou dans vos locaux

Intervenant	Sophie Kam Platter et Tatiana Evrard <i>Formatrices en communication bienveillante</i>
Accessibilité	<u>Vous êtes en situation de handicap ?</u> Contactez-nous, nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement.
Contact	Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Tel : 01 83 75 91 00 Mail : cmc@cosymeetingcenter.com