



# Mettre en place une communication assertive [2 jours]



# Mettre en place une communication assertive **2 jours**

Élaborée sur la base de l'expertise de nos consultants, cette formation offre une méthodologie pour comprendre les origines des conflits, identifier et gérer les tensions et les différends dans son milieu professionnel.

## Objectifs

- ❑ **1. Connaître** le cadre d'une communication factuelle et productive
- ❑ **2. Développer** son assertivité au service de sa communication
- ❑ **3. Ajuster** sa communication à la situation

## Programme

### 1. Connaître le cadre d'une communication factuelle et productive

- ❑ Les fondamentaux de la communication
- ❑ L'influence du verbal et du non verbal dans la communication
- ❑ Différencier écouter et entendre
- ❑ Les déperditions en communication
- ❑ Baser sa communication sur des faits et comprendre la mécanique des sentiments et des opinions

### Exercice

Quiz et mises en situation. Pratique de l'écoute active en duo avec questionnement et reformulation.

❑ **6 stagiaires ont suivi cette formation en 2023**  
 ❑ **Nos stagiaires interrogés se déclarent très satisfaits à 100%**

## Les + de cette formation

- Apports théoriques et méthodologiques,
- Exercices pratiques,
- Echange d'expérience,
- Mises en situation filmées.

Session garantie à partir de 2025.



Marine Breton – 06 64 31 24 42  
[m.breton.guenec@gmail.com](mailto:m.breton.guenec@gmail.com)



# Mettre en place une communication assertive **2 jours**

## Programme (suite)

### 2. Développer son assertivité au service de sa communication

- Définir l'assertivité
- Connaître ses réactions face à des situations données
- Connaître son profil assertif
- Reconnaître ses canaux de communication privilégiés
- Identifier les comportements refuges

#### Exercice

Jeu pédagogique : compréhension des principaux réflexes qui découlent des situations de tension

Mise en situation : découverte de son canal prioritaire de communication et ouverture aux autres canaux pour mieux communiquer

### 3. Ajuster sa communication à la situation

- Identifier le bon interlocuteur pour sa demande
- Choisir le bon moment et le bon lieu pour une communication productive
- S'assurer de la pleine attention de l'autre
- Émettre un message difficile : utilisation du DESC

#### Exercice

S'entraîner à la communication assertive avec le DESC. Débriefing collectif. À partir de situations professionnelles réelles.

#### Public

Cette formation est destinée à toute personne désireuse d'améliorer ses compétences en communication respectueuse.

Accès handicap

#### Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire

#### Durée

2 jours (14h)

#### Tarifs

à partir de **2360 € HT**

#### Modalités Pédagogiques

Présentiel et Distanciel

Tutorat

Analyse des pratiques

Entraînements et mises en situation

Intelligence collective

#### Modalités d'évaluation :

Observation du formateur / Questionnement individuel ou collectif

Test / Quiz

Mise en situation individuelle ou collective

Étude de cas / Travail de restitution

