

Communiquer de manière assertive

Date et durée
Code formation : MGMT17FR Durée : 2 jours Nombre d'heures : 14 heures
Description
L'objectif de cette formation est de permettre aux stagiaires de développer une communication constructive et positive au sein de leur équipe, de leur organisation, ou entreprise. Développer une communication assertive signifie sortir de la passivité et éviter l'agressivité tout en exprimant ses idées et ses positions. Il s'agit de développer des outils et des modes de communication qui permettent le développement de l'affirmation de soi dans le respect de l'autre.
Objectifs
Il s'agit d'acquérir des techniques et une nouvelle façon de communiquer avec ses collègues de travail. Ainsi, au cours de la formations, les participants apprendront à : • Se positionner dans les relations • Développer des relations constructives • Communiquer dans le respect de soi et des autres • Mieux se connaître • Prévenir et gérer les conflits • Réduire le stress
Pré-requis
Aucun pré-requis n'est nécessaire
Public
Cette formation s'adresse aux managers, aux chefs de projet, aux cadres et aux responsables d'équipes.
Cette formation s'adresse aux profils suivants
<u>Chef de projet / Responsable de projet</u> <u>Manager</u>
Programme
Jour 1 • Importance et les conséquences des relations dans la vie d'une équipe, d'une entreprise • Définition de l'assertivité

- Les caractéristiques de la personne assertive
- Les différents comportements relationnels (passivité, agressivité, manipulation, assertivité)
- Autodiagnostic de son comportement relationnel prédominant
- Faire face aux différents comportements de son entourage professionnel
- Identifier les freins qui vous empêchent de vous positionner

Jour 2

- Formuler des critiques constructives
- Faire face aux critiques constructives et non constructives
- Formalisation par écrit d'une critique constructive
- Poser des limites : savoir dire non
- Oser formuler des demandes pour exprimer un besoin
- Les signes de reconnaissance positifs : donner, recevoir, refuser, se donner, demander