

Développer son écoute active et son assertivité

La communication est un élément majeur de la confiance en soi et de l'affirmation de soi. Savoir communiquer efficacement pour faire passer les messages correctement, même s'ils sont difficiles, et savoir accueillir les messages des autres : autant de clés indispensables à des relations saines avec autrui.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Savoir identifier les comportements des autres et le sien pour mieux adapter sa communication
- Savoir utiliser les concepts de la communication non violente et de l'assertivité pour des relations apaisées
- Développer son écoute active et son empathie
- Identifier ses axes d'amélioration et définir un plan d'action

PROGRAMME DE LA FORMATION

Théorie et diagnostics

Les grands types de comportements

- Assertivité, manipulation, agressivité, passivité
- Les comportements des autres : les identifier et savoir y faire face
- Son propre comportement : l'identifier pour mieux comprendre ses réactions et améliorer sa communication et sa relation aux autres

Développer l'affirmation de soi : devenir assertif

- Principe de base de la communication non violente : l'OSBD
 - Méthode DESC
- S'affirmer dans les situations difficiles :
 - Savoir dire non
 - Faire face aux critiques
 - Savoir accueillir un compliment
 - Exprimer des signes de reconnaissance positifs

Développer positivement ses relations

- L'écoute active :
 - Travailler sa posture d'écoute
 - La reformulation
- L'empathie
 - Retour d'expérience, Perspectives et mises en applications



2 jours



De 2 à 5 personnes



750 € / participant
Intra : nous consulter

Public visé

Tous

Pré-requis

Aucun

Modalités pédagogiques

Apports théoriques
Exercices pratiques et mises en situations

Modalités d'évaluation

Questionnaires et exercices pratiques