Communication plus assertive (pour cadres)

Optimiser ses relations professionnelles (*Niveau 1*)

L'assertivité commence par la connaissance de soi et son approche comportementale. En s'appropriant les techniques de communication interpersonnelles, le participant gagne en confiance en lui, réduit ses freins psychologiques et crée des modèles positifs. Les techniques spécifiques à l'assertivité sont alors abordées plus sereinement.

Durée : 2 jours *(14H de F°)*
Tarif : 1659€ net de taxes
Dates : 29 & 30 Janv. 2025 - 18 & 19 Mars 2025 - 5 & 6 Juin 2025 - 24 & 25 sept. 2025 - 27 & 28 Nov. 2025 *ou démarrage immédiat*
Lieu : Écully, LLN *ou à définir*
Code : COMM0502
Intervenant :
Chantal Englebert-Balmont
Tél : 04.78.33.57.59
06.80.05.03.76
Mail: formation@balmont.net
Also in English

Objectifs

Savoir élaborer son objectif de communication.

- définir un objectif précis, positif, opérationnel et réaliste.

Se connaître et comprendre ses relations aux autres.

- identifier son style relationnel
- découvrir l'image renvoyée aux autres
- comprendre le comportement de l'autre et être attentif à son interlocuteur (prendre en compte ses valeurs, identifier ses attentes…)
- savoir se maîtriser, s'affirmer sans agresser et avec assertivité

Savoir instaurer un dialogue de coopération.

- communiquer sur ses registres préférés
- pratiquer l'écoute active
- convaincre (argumenter, suggérer, imager)
- traiter les objections et présenter positivement ses idées
- faire face aux interlocuteurs difficiles et gérer les tentatives de déstabilisation

Public

Cadres, managers de proximité, chefs de projets et personnes ayant besoin de connaître et comprendre leur relation aux autres afin d'instaurer un dialogue de coopération et de développer leur impact personnel.

Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

Programme

SE CONNAÎTRE et élaborer un objectif de communication

- Structurer un discours SMART pour présenter une autre personne
- Cerner sa propre personnalité et l'impact de sa gestuelle
- Auto-diagnostic de son style relationnel
- Histogramme des attitudes assertives et non assertives
- Connaître l'image renvoyée aux autres

COMPRENDRE SES RELATIONS AUX AUTRES

- Repérer ses attitudes de base "non assertives"
- La fuite
- L'attaque
- La manipulation
- Identifier les attitudes assertives

Communication plus assertive (pour cadres)

Programme

INSTAURER UN DIALOGUE DE COOPÉRATION

- Distinguer les faits, opinions & sentiments (F.O.E.)
- Pratiquer l'écoute active pour prendre en compte les valeurs et les attentes de l'interlocuteur
- Maintenir le Cap de son Objectif en se maîtrisant et s'affirmant sans agressivité
- Technique du DESC pour faire passer un message difficile et gérer les tentatives de déstabilisation
- Comment argumenter pour convaincre assertivement (pour rassurer, pour suggérer)
- Bâtir des relations constructives et Présenter positivement ses idées et gérer les objections
- Savoir demander, solliciter de l'aide
- Savoir refuser avec tact tout en maintenant la relation
- Gérer l'agressivité de son interlocuteur.

PLAN DE PROGRESSION PERSONNEL et quiz d'évaluation des acquis

Pédagogie de la formation

Entraînement intensif à l'aide de mises en situation issues de cas réels exposés par les participants. Enregistrement par caméscope et debriefing par la formatrice et les participants pour proposer des axes de progrès.

Datadock VALIDÉ

Durée : 2 jours *(14H de F°)*
Tarif : 1659€ net de taxes
Dates : 29 & 30 Janv. 2025 - 18 & 19 Mars 2025 - 5 & 6 Juin 2025 - 24 & 25 sept. 2025 - 27 & 28 Nov. 2025 *ou démarrage immédiat*
Lieu : Écully, LLN *ou à définir*
Code : COMM0502
Intervenant :
Chantal Englebert-Balmont
Tél : 04.78.33.57.59
06.80.05.03.76
Mail: formation@balmont.net
Also in English

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Toutes les actions de formation de Chantal Balmont Conseil répondent parfaitement aux exigences du Décret Qualité DataDock du 30 Juin 2015. Elles sont référençables par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.

Datadock