

Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Développez votre assertivité

Objectifs

- Connaître son mode de communication privilégié et ses limites.
- S'affirmer dans les relations interpersonnelles avec son équipe, ses collègues ou la hiérarchie.
- Savoir exprimer une demande.
- Refuser avec tact.
- Gagner en confiance en soi pour mieux gérer les situations délicates quotidiennes.

Public

Toute personne désireuse de s'affirmer dans ses relations interpersonnelles.

Prérequis

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

Programme

Mieux se connaître

- Auto-diagnostic individuel personnalisé
- Les comportements facilitateurs
- Les comportements non assertifs

Connaître les mécanismes fondamentaux de la communication

- Développer son écoute active
- S'exprimer avec des faits
- Éviter les opinions
- Repérer les émotions pour mieux les exprimer

S'affirmer en gérant les situations délicates

- Comprendre les 6 comportements inefficaces sous stress
- Identifier les postures adéquates
- Désamorcer les comportements agressifs
- Mettre en action l'interlocuteur en retrait
- Déjouer les tentatives de manipulation
- S'entraîner à refuser avec tact

Pédagogie de la formation

Mises en situation créées à partir d'une problématique pour chaque participant, afin de permettre aux managers de s'entraîner avec leur propre situation issue du terrain. Les films sont analysés et débriefés collectivement et un commentaire individuel est transmis par la formatrice.

Questionnaire d'auto-diagnostic, études de cas, jeux pédagogiques, jeux de cartes.

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



Durée : 2 jours (14H de F°)

Tarif : 1659€ net de taxes

Dates : 9 & 10 Janv. 2025 -
13 & 14 Mars 2025 - 15 & 16
Mai 2025 - 9 & 10 Juil. 2025 -
28 & 29 Août 2025 - 9 & 10
Oct. 2025 - 4 & 5 Déc. 2025

ou démarrage immédiat

Lieu : Écully ou à définir

Code : COMM0511

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



Also in English



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

