

Formation Balmont

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

Une Communication plus assertive (niveau 2)

Exercices d'entraînement intensif (Niveau 2)

L'assertivité permet de rester ferme sur les conditions et agile avec les personnes, tout en respectant les 2 parties. Accroître son potentiel d'assertivité et d'expression claire et sans détours, formuler un message difficile, désamorcer l'agressivité, oser dire non avec tact et fermeté, permet de développer son leadership personnel.

Pré-requis : Avoir suivi un premier module de formation sur le thème de l'assertivité ou la formation "Une communication plus assertive".

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, imaginer)
 - 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 désireuses de s'entraîner aux techniques abordées lors de la formation "une communication plus assertive".

Prérequis

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

Programme

AMÉLIORER SA COMMUNICATION

- Partage d'expérience et de connaissances opérationnelles
- Être en harmonie avec ses propres valeurs
- Développer des attitudes pour instaurer et maintenir des relations de confiance

LORS D'ENTRETIEN en FACE à FACE

- S'entraîner à développer une qualité de communication et s'exprimer de façon réfléchie et pertinente selon les situations.
- Élaborer un objectif de communication constructif qui permettra d'instaurer une communication authentique qui implique l'interlocuteur avec respect.

EN RÉUNION INTER SERVICE

S'ouvrir en aidant l'interlocuteur à exprimer ce qui motive ses propos, l'écouter sans réagir négativement; puis reformuler en tenant compte de ses raisons, expliquer notre posture et enfin oser dire ce qu'on a à dire.

ENTRAÎNEMENT

- Maîtrise des situations simples
- Confrontations avec des situations dont la réalité de terrain est plus complexes
- Être conscient des jeux d'influence pour prendre le recul nécessaire par rapport aux situations



Durée : 2 jours (14H de F^o)

Tarif : 1659€ net de taxes

Dates : 16 & 17 Janv. 2025 -

11 & 12 Fév. 2025 - 25 & 26

Mars 2025 - 22 & 23 Mai

2025 - 19 & 20 Juin 2025 - 28

& 29 Août 2025 - 25 & 26

Sept. 2025 - 6 & 7 Nov. 2025

- 11 & 12 Déc. 2025 ou

démarrage immédiat

Lieu : Écully, ou à définir

Code : COMM0514

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail : formation@balmont.net



Also in English

