



COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE ET ASSERTIVITÉ

SESSION

12 places

DURÉE

7h / 1 journée

TARIFS

400€ TTC

TARIFS GROUPE

Nous consulter

NOUS CONTACTER

Référente formation
Assia GACEM



CONTEXTE

La formation "Communiquer avec bienveillance et assertivité" se destine à tout personnel d'entreprise souhaitant améliorer ses capacités relationnelles avec ses collaborateurs.

Maîtriser sa communication est un atout fondamental tant pour les managers envers leurs équipes que pour les collaborateurs entre eux et envers leur direction. Cette formation est recommandée à toute entreprise misant sur le travail collaboratif, la qualité du travail d'équipe et l'excellence relationnelle de chacun.

ANIMATION

Notre formatrice possède une expertise en santé mentale et en communication non violente.

VALIDATION

Remise d'une attestation de fin de formation sous réserve d'avoir assisté à l'intégralité de la formation.

PUBLIC VISÉS ET PREREQUIS

Tous publics.

Cette formation ne requiert aucun pré-requis.

LE CONTENU

Identifier les mécanismes de la relation à soi et à l'autre

- La relation de soi à soi et de soi à l'autre
- Les niveaux d'implication dans la relation
- La notion de bienveillance dans la communication et la relation - Les conditions et le fonctionnement d'une bonne connexion

Mettre en place une communication bienveillante

- La communication non violente
- Son intention de communicant
- Être pleinement présent dans la relation
- Bannir les formulations toxiques

Communiquer avec assertivité en 4 étapes

- L'intelligence émotionnelle et la méthode DESC
- Identification des faits sans jugements
- Identification de ses ressentis et de ses besoins pour les verbaliser
- Ecoute des ressentis et des besoins de l'autre
- Élaboration d'une demande pour soi et pour l'autre



OBJECTIFS

Le cycle de formation est l'occasion pour les participants de :

Objectif général

- Savoir prendre soin de ses relations et communiquer avec efficacité et bienveillance professionnelle.

Objectifs opérationnels et compétences visées

- Identifier les mécanismes de la relation à soi et à l'autre
- Mettre en place une communication bienveillante
- Communiquer avec assertivité en 4 étapes.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Ludique et applicative
- Retours et partages d'expérience
- Expérimentations pratiques
- Travaux de groupe
- Jeux de rôles.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

- Quiz de connaissances en amont et en aval de la formation
- Évaluation à l'issue de la formation à l'aide du questionnaire de satisfaction

DELAIS D'ACCES

2 à 4 semaines disponibles sur le site internet ou sur demande

MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription via le **FORMULAIRE** du **Département Formation Continue** INSCRIPTION <https://www.croix-saint-simon.org/dfc-inscription>

