

# COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITE

Programme 2025

## Présentation

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant renforcer sa capacité à s'exprimer de façon authentique, dans le respect de son interlocuteur et à développer une qualité relationnelle fondée sur l'écoute mutuelle et le respect.

## Objectifs

- Être authentique dans ses propos tout en veillant à la qualité relationnelle,
- Savoir s'affirmer librement sans émotion dérangeante dans la communication, tout en respectant l'autre,
- Développer une qualité relationnelle fondée sur l'écoute mutuelle et le respect.

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir repérer les différents registres de langage,
- Savoir identifier la place des émotions dans la communication,
- Savoir repérer la communication non verbale,
- Savoir définir l'assertivité,
- Savoir pratiquer l'écoute active, les différents types de questionnement et de reformulation,
- Savoir mettre en œuvre l'outil DESC.

## Pour qui ?

Un groupe de 8 à 12 personnes volontaires.

Il n'existe pas de lien hiérarchique entre les membres du groupe.

## Prérequis

Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

## Contenu

- Le processus de communication,
- Les différents registres de langage
- La place des émotions dans la communication,
- La communication non verbale,
- Les différents styles de communication : fuite, manipulation, agressivité et assertivité,
- Focus sur l'assertivité, ce qu'elle recouvre et ce qu'elle permet,
- Le DESC : l'outil pour développer son assertivité,
- La pratique de l'écoute active : les signes de l'écoute, les différents types de questionnement et de reformulation.

## Méthodes pédagogiques

- Les méthodes pédagogiques varient selon les séquences : facilitation pour faire produire le groupe, exercices de théâtre, méthode démonstrative pour privilégier la mise en pratique de l'outil, simulations d'entretiens pour expérimenter.
- Les simulations d'entretien occupent la moitié de la journée. Chaque simulation permet d'observer ce que les outils produisent et d'améliorer sa pratique.
- Les simulations d'entretien peuvent être conçues en amont de la formation ou bien par les participants en séance. Une grille d'analyse facilite l'analyse de la simulation d'entretien. Le debrief collectif permet d'enrichir l'analyse grâce aux apports des observateurs.

## Tarif

1150 € HT par jour et par groupe, hors frais de déplacement dans vos locaux.

## Durée

La formation dure un jour soit 7h.

## Evaluation des acquis

Les acquis s'évaluent en cours de formation, lors des mises en situation, puis à l'aide d'un QCM.



Florence Prades 06 51 48 42 44