

## S'exprimer avec **ASSERTIVITE** Prendre confiance

Quelle que soit la situation, il est important d'être compris par ses interlocuteurs. S'exprimer avec assertivité permet de dire ce que l'on pense, d'entendre les arguments de l'autre et d'avancer vers une solution commune. Ce mode de communication permet de développer des relations fluides et constructives

*Pour adapter le programme à vos objectifs, un diagnostic et/ou QCM sera établi avant l'entrée en formation*

### **OBJECTIFS :**

Avoir la capacité de s'exprimer clairement  
Être compris  
Savoir écouter  
Comprendre les principes de l'assertivité  
Assimiler les bases de la CNV

### **INFORMATIONS :**

**Durée :** 1 Journée (possibilité de séquencer)  
**Horaires :** 7 h à répartir  
**Prérequis :** Aucun  
**Public visé :** Tout public  
**Effectif :** 8 personnes maxi  
**Lieu :** Sur site ou à distance  
**Format :** Inter ou Intra



### **MOYENS PEDAGOGIQUES :**

- Travail de groupe - Plateforme collaborative  
- Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious play - Ateliers créatifs

### **TARIF :** Sur devis

Evaluation des connaissances assurée au début et tout au long de la formation par des exercices d'applications

### **PROGRAMME :**

#### **L'analyse des comportements**

Rétablir la confiance pour soi et pour l'autre  
Savoir reconnaître les types de comportements  
Adapter son comportement  
Se libérer de ses peurs  
S'exprimer avec assertivité  
Positiver

#### **Communication**

Exprimer et partager ses valeurs  
Eviter les erreurs de communication  
Empathie  
Ecoute active  
Gérer les situations compliquées  
Les bases de la communication non violente (CNV)  
Méthode DESC  
Le langage corporel (Non verbal et Para verbal)



**VOTRE CONTACT :** Sandrine Malmaison – 0607674727 – [kermaconcept@gmail.com](mailto:kermaconcept@gmail.com)