

# 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, imager)
  - 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<sup>o</sup>)

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



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

