

**Durée :** 3 jours / 21 heures

**Réf :** MGD10

Formation en présentiel – groupe de 4 à 8 personnes



## A noter

Une dernière journée éloignée permet d'évaluer l'évolution des stagiaires  
**Stage en présentiel**

## Objectifs

- **Être plus efficace** dans ses relations professionnelles grâce à une meilleure connaissance de soi
- **Renforcer sa confiance en soi** et apprendre à s'affirmer dans des situations professionnelles diverses, dans le respect d'autrui – assertivité
- **Mieux faire face aux comportements négatifs** et aux situations délicates au travail
- **Améliorer sa communication interpersonnelle** pour développer des relations positives avec son entourage professionnel

## Public

Toute personne souhaitant une meilleure aisance relationnelle et plus d'affirmation de soi en situation professionnelle

## Prérequis

Pas de prérequis spécifique

## Formatrice

Consultante spécialisée, 20 ans d'expérience sur différences techniques de communication

## Lieu Horaires

Cf calendrier et tarif

## Contact

Joëlle BLANC

06 49 53 56 86

jblanc@poleformation74.com

## Éléments du Programme

### Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres :

Autodiagnostic et analyse des grandes tendances de son comportement : assertivité, agressivité, manipulation, passivité

Travail sur sa propre image en situation professionnelle :

- Perception de ses points faibles et blocages
- Perception de ses points forts et acquisition des techniques d'ancrage

### Affirmation de soi dans le cadre professionnel / Assertivité :

Apprendre à demander et à savoir dire OUI et NON

Savoir proposer une idée ou une amélioration

Savoir émettre une critique et / ou en recevoir

Faire face aux comportements difficiles et à l'agressivité par des techniques éprouvées

### Principes et mécanismes de la communication interpersonnelle :

Comprendre les règles de base de la communication et de la négociation  
Empathie / écoute / questionnement / feedback

Connaître les attitudes qui favorisent ou qui ferment la relation à autrui

Les différents niveaux de communication

Se mettre en phase avec son interlocuteur pour mieux communiquer (capacités d'adaptation)

La gestion des conflits

- Identifier les sources et les manifestations de conflits.
- Utiliser la négociation et le compromis réaliste pour sortir des conflits

## Modalités pédagogiques

### Méthodes pédagogiques

alternance d'apports outils et techniques et Mises en situation, jeux de rôle.

Une dernière journée éloignée permet d'évaluer la progression des stagiaires

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, accompagnement par le référent handicap AFPI.

### Evaluation - Validation

Evaluation de fin de stage de type QCM

Attestation de fin de formation

Questionnaire de satisfaction