PAO, Internet, Audiovisuel, Cinéma, 3D, Dessin, Droits d'Auteur, Journalisme & Bureautique
8 cité Joly, 75011 Paris - Tel. : 01 43 80 23 51 - Fax. : 01 43 80 97 23

Karine Sautel - Port. : 06 82 25 59 49
karine@ellipseformation.com
www.ellipseformation.com

AUTHORISED Training Centre
Centre de Formation Agréé

COMMUNIQUER AVEC AISANCE ET S'AFFIRMER POSITIVEMENT

Présentation

Cette formation permet de comprendre et d'expérimenter les processus de la communication interpersonnelle et de l'affirmation de soi.

Objectif

Cette formation permet de :
Mettre en place une relation favorisant une bonne communication,
Connaître les techniques permettant de s'affirmer positivement et s'entrainer sur des situations professionnelles (faire des demandes difficiles, affirmer une position, dire non, faire face à des attitudes hostiles et à des critiques)

Public

Toute personne désirant améliorer sa communication interpersonnelle, gagner en aisance dans ses contacts quotidiens et s'affirmer positivement.

Prérequis

Aucun.

Contenu

Mettre en place une relation favorisant une bonne communication
Comprendre les règles d'une bonne communication
Développer une écoute fine et précise de l'autre, décoder son cadre de référence
Maîtriser la synchronisation verbale/non verbale
Décoder les mécanismes nuisibles à une bonne communication : interprétations, sélections, généralisation

Prendre conscience de son propre profil

Ellipse Formation

Prendre conscience de ses comportements (autodiagnostic)
Identifier des comportements assertifs et des comportements refuge

Comprendre les fondements de l'affirmation de soi
Les principes d'affirmation de soi
Les mécanismes des situations de tension

Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien
Affirmer une position
Formuler une demande
Dire non tout en préservant la relation
Poser ses limites
Négocier un délai
Exprimer et recevoir des critiques

Faire face aux situations de tension avec assertivité
Gérer les situations délicates avec ses collègues, ses supérieurs, ses collaborateurs
Faire face aux attaques, à la passivité, aux tentatives de manipulation
Se préserver dans les situations de conflit ouvert

L'intervenante référente - Sylvie Haurat

son profil

En amont de la formation

Audit gratuit et sans engagement par téléphone par nos formateurs.

En fin de formation

Les acquis sont vérifiés tout au long de la formation.

Une attestation de fin de formation est remise au participant le dernier jour.
Un support de cours est compris dans la formation.

Ellipse Formation