

# CM204 - Assertivité : S'affirmer positivement avec la communication assertive - 2 jours -

## Public concerné :

Toute personne désireuse de s'affirmer en adoptant comportement assertif et communication positive et respectueuse.

## Objectifs:

Être capable:

- D'identifier les bases de la communication interpersonnelle.
- De se préparer à une communication assertive.
- D'utiliser des outils favorisant l'assertivité.
- D'utiliser des outils d'optimisation de sa communication.

## Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

## Durée

(14 heures)



## Prix inter \*

980 € HT / pers

Devis intra individuel & forfait groupe sur demande

## Les points forts

- Des **outils** concrets et adaptables à tous.
- Des **concepts** vulgarisés et **simplifiés**.
- Des **exercices** pratiques.

## Le + CD COACHING

Vous bénéficiez **d'une heure** de soutien d'intégration des connaissances **include**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.

## Programme de la formation

### 1. Identifier les principes de base de la communication interpersonnelle.

- Reconnaître le processus com.
- Mesurer l'impact des types de com.

### 2. Se préparer à l'assertivité.

- Définir le principe d'assertivité.
- Les 5 préalables à l'assertivité.
- Développer sa congruence.

### 3. Utiliser les outils favorisant une communication assertive.

- Agir sur les niveaux de conscience.
- Utiliser l'analyse transactionnelle.
- Pratiquer l'écoute active.
- Utiliser les signes de reconnaissance.

### 4. Travailler l'émotionnel en communication assertive.

- Identifier les 3 strates et leur fonction en gestion des émotions.
- Utiliser l'échelle des émotions.

### 5. Communiquer selon la personnalité.

- Reconnaître ses préférences cérébrales.
- Utiliser les préférences cérébrales de l'interlocuteur.
- Communiquer à cerveau total.

### 6. Prévenir et traiter les difficultés.

- Formuler et recevoir un feed-back.
- Utiliser le DESC.
- Utiliser le Fogging.



## Contact :

Tel 06 38 70 89 19  
contact@cdcoaching.fr

\* Calendrier des dates inter disponible sur cdcoaching.fr