CM 204 - 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.

Programme de la formation

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

- Reconnaitre 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.**

- Reconnaitre 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.

Durée

(14 heures)

Modalités de réalisation

- ***Inter-entreprises***
  Dates, lieux, et tarifs des sessions disponibles sur cdcoaching.fr
- ***Intra-entreprise***
  Dans vos locaux ou à distance. Devis 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 **incluse**.

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



Contact :

06 38 70 89 19 - contact@cdcoaching.fr

Documentation participant :

Consultez ou téléchargez le livret d'accueil du stagiaire sur : https://www.cdcoaching.fr/services/un-participant/livret-daccueil-participant

CD COACHING - Tous droits réservés - 06 38 70 89 19