

# Communiquer avec bienveillance et assertivité - module équipiers

1 JOUR

7 heures de formation

In

## Prérequis

Aucun

## Public

Tous publics

## Durée

1 jour soit 7 heures en présentiel

## Organisation

De 4 à 10 stagiaires

## Intervenants

Formateurs et coachs en relation-communication et en management relationnel et situationnel

## Évaluation

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des savoir-faire, savoir être et acquis

## ■ LA FORMATION

La formation "Communiquer avec bienveillance et assertivité" se destine à tout personnel d'entreprise souhaitant améliorer ses capacités relationnelles avec ses collaborateurs. Maîtriser sa communication est un atout fondamental tant pour les managers envers leurs équipes que pour les collaborateurs entre eux et envers leur direction. Cette formation est recommandée à toute entreprise misant sur le travail collaboratif, la qualité du travail d'équipe et l'excellence relationnelle de chacun.

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Prendre soin de ses relations et communiquer avec efficacité et bienveillance professionnelle

### COMPÉTENCES VISÉES

Identifier les mécanismes de la relation à soi et à l'autre

Mettre en place une communication bienveillante

Communiquer avec assertivité en 4 étapes

### PÉDAGOGIE

Ludique et applicative, expérimentations pratiques, travaux de groupe, jeux de rôles, applications concrètes

60 % pratique 40 % théorique

## ■ LE PROGRAMME

### 1/ Identifier les mécanismes de la relation à soi et à l'autre

La relation de soi à soi et de soi à l'autre

Les niveaux d'implication dans la relation

La notion de bienveillance dans la communication et la relation

Les conditions et le fonctionnement d'une bonne connexion

Différencier la relation authentique des jeux psychologiques

### 2/ Mettre en place une communication bienveillante

Clarifier son intention de communicant

Être pleinement présent dans la relation

Bannir les formulations toxiques

Repérer les jeux psychologiques dans la relation

### 3/ Communiquer avec assertivité en 4 étapes

Identifier des faits sans jugements

Identifier ses ressentis et besoins pour les verbaliser

Être à l'écoute des ressentis et besoins de l'autre

Élaborer une demande pour soi et pour l'autre

## EN SAVOIR PLUS

Réf : CBA01

[www.competences-prevention.com](http://www.competences-prevention.com)

0 810 900 960

[contact@competences-prevention.com](mailto:contact@competences-prevention.com)