

Communiquer avec bienveillance et assertivité - module managers

2 JOURS

14 heures de formation

In

Prérequis

Aucun

Public

Tous publics

Durée

2 jours soit 14 heures en présentiel

Organisation

De 4 à 12 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

S'affirmer avec souplesse et ouverture

Se projeter dans l'action et prendre soin de ses relations

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 pour créer une relation gagnant-gagnant

Assurer une présence alignée dans la relation

S'exprimer sans jugements, comparaisons et projections

Maintenir une posture et une approche authentique

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

4/ S'affirmer avec souplesse et ouverture

S'affirmer de façon authentique sans blesser l'autre

Reformuler avec pertinence et donner de l'empathie

S'ouvrir à l'autre pour donner envie et approfondir l'échange

Faire confiance à l'autre pour trouver ses propres solutions

5/ Se projeter dans l'action et prendre soin de ses relations

Identifier des situations et relations du quotidien à optimiser

Clarifier ses intentions sur les situations identifiées

Construire des projections de communication sur ces situations

EN SAVOIR PLUS

Réf: CBA02

www.competences-prevention.com

0 810 900 960

contact@competences-prevention.com