

# 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. Évaluation à chaud et à froid.

## 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

Recueil des attentes pré-formation. 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.compétences-prevention.com](http://www.compétences-prevention.com)

0 810 900 960

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