

Communiquer avec bienveillance et assertivité



Objectif

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

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Modalité pédagogique — **PRÉSENTIEL** ou **CLASSE VIRTUELLE**

— EN RÉSUMÉ

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 collectif, la qualité du travail d'équipe et l'excellence relationnelle de chacun.

— 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

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, travaux de groupe, jeux de rôles, applications concrètes.

60 % pratique 40 % théorique.

FORMATION



Qualifiante



Recommandée

— **7 heures**

soit 1 jour de formation

Référence —

CBA01

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Tout public.

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 compétences acquises. Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.



Aussi disponible en e-learning

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 les 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.