

Communiquer et manager avec bienveillance et assertivité



Objectif

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

MANAGEMENT

Modalité pédagogique — PRÉSENTIEL ou CLASSE VIRTUELLE

— EN RÉSUMÉ

La formation "Communiquer et manager 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.
- 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 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.

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.

FORMATION



Qualifiante



Best-seller

— 14 heures

soit 2 jours de formation

Référence —

CBA02

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Direction, encadrement, managers.

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.