

Comprendre et pratiquer la communication assertive (1)

Objectifs

Compétence visée

- Pratiquer la communication assertive

Aptitudes

- Comprendre les règles de base de l'assertivité
- Aborder de façon constructive et responsable toute situation relationnelle
- S'affirmer dans ses relations professionnelles, les rendre objectives et réalistes
- Ajuster sa communication à la situation

Les plus de ce programme

Modalités de positionnement et d'évaluation

- Évaluation des acquis à l'entrée et à la fin de la formation, par grille de positionnement

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et méthodologiques
- Travail sur les situations concrètes rapportées par les participants
- Ateliers de mise en situation : entraînements aux nouvelles façons de communiquer Repérage des attitudes adoptées en situation difficile
- Exercices pratiques et analyses de situations concrètes

Formation accessible aux professionnels en situation de handicap

S'approprier l'affirmation de soi

- L'assertivité : quelques repères
- Reconnaître ses qualités et transformer ses points de progrès en atouts
- Comportements de passivité, agressivité, manipulation

Développer la communication assertive

- Savoir dire « oui », faire confiance, et se dégager des pensées limitantes
- Savoir dire « non » et poser les limites
- Formuler des demandes : adapter sa posture et choisir les mots justes

S'exprimer et recevoir une critique

- Exprimer une critique constructive
- Faire face aux mécontentements : canaliser ses propres réactions
- Régulation des tensions : développer les feedbacks et les analyses critiques réciproques

Donner du sens aux signes de reconnaissance

- Besoins de reconnaissance et d'estime de soi
- Donner, recevoir, demander, se donner des signes
- Comment exprimer un signe de reconnaissance positif ?

Construire sa formulation et parler pour être entendu : la démarche DESC en 4 étapes

- Décrire les faits
- Exprimer ses émotions
- Spécifier les solutions
- Conséquences et solutions

Public

Tout public. Pas de prérequis

Durée

2 jours