

# Communiquer avec assertivité

## Objectifs

- Découvrir les clés de la communication sociale afin d'accroître son aptitude à entrer en contact avec son environnement
- Améliorer l'écoute en situation professionnelle
- Prendre conscience de la façon dont on s'exprime et des difficultés pour se faire comprendre

## Contenu de la formation

### La communication

- Les principes de la communication
- Les théories psychosociales de la communication
- Les deux niveaux de communication
- Appréhender les différences de perception

### Communication interpersonnelle

- Les rôles, pouvoirs et enjeux des interlocuteurs
- Les situations de communication interpersonnelle
- Les attitudes psychologiques spontanées et leur influence
- Les pièges de la communication
- L'estime de soi

### Améliorer sa propre communication

- Bien communiquer, c'est d'abord écouter
- La transmission du message
- Communiquer pour informer
- Les causes d'échecs d'une transmission orale d'information
- Les règles d'or de la communication
- Adopter un comportement assertif

### La relation avec son interlocuteur

- Les règles de base
- Exister et laisser exister
- Importance d'une écoute de qualité
- Qu'est-ce qu'écouter ? Comment écouter ?
- Bonnes et mauvaises habitudes d'écoute
- L'écoute active

### Au-delà de l'écoute active

- Le verbal et le non verbal : le contenu, le vocabulaire, le langage percutant, les gestes, le regard, la proxémie, la localisation
- La voix : son fonctionnement, le travail de la voix, l'impact de la voix, le souffle et la respiration, l'articulation

### Prendre la parole en public

- Se préparer efficacement : phase de réflexion, définir l'objectif, cadrer l'intervention, développer des arguments, construire le plan
- Capter et maintenir l'attention, la mise en scène, le regard, la mobilité, les interactions, les émotions

## Infos pratiques

### Public

Toute personne en charge d'encadrement hiérarchique.  
Prérequis : maîtrise de la langue française

### Durée

2 jours

### Tarif inter-entreprise

410 €/jour/personne

### Tarif intra-entreprise

Nous consulter

## Compétences clés acquises

- Utiliser votre capacité d'écoute pour une communication efficace
- Mener à bien un entretien en face à face
- Aborder avec moins de stress les relations interpersonnelles

## Moyens pédagogiques

- Pédagogie participative avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de mises en situation
- Livret pédagogique individuel
- Accès pendant 3 mois à notre espace documentaire

