

COMMUNIQUER SANS AGRESSER

S'affirmer avec plus de sérénité et écouter activement



Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Développer ses qualités relationnelles : décoder les comportements, accueillir les émotions, comprendre les besoins des autres, développer son empathie
- Apprendre à s'affirmer au travail tout en préservant la relation
- Découvrir et mettre en pratique un outil de communication permettant une plus grande sérénité dans ses relations professionnelles

Programme

Des fondements

- Des styles de communication : passivité, agressivité, assertivité
- La fenêtre des comportements et la notion de seuil d'acceptation
- Les 4 situations relationnelles
- A qui appartient le problème ?

Méthodes pédagogiques

La participation à ce stage suppose que le stagiaire soit volontaire.

Un travail de conscience de soi sera proposé à chaque participant·e sur les styles de communication qu'il/elle emploie dans sa vie.

La formation s'appuie sur des apports de connaissances théoriques suivis d'échanges à l'appui des expériences professionnelles de chaque participant·e.

Des exercices et jeux de rôle permettent de s'approprier les outils de l'approche Gordon dans un contexte professionnel

Durée

2,5 jours soit 17,5 heures : 2 jours présentiel + ½ journée distanciel

Public

Tout professionnel désireux d'être plus efficace dans sa relation aux autres

Tarifs

560 € nets par stagiaire

Prérequis

Aucun

Lieux

Inter ou intra entreprise

Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

