

Communiquer son assertivité (1J)



Descriptif

« La communication est une science difficile. Ce n'est pas une science exacte. Ça s'apprend et ça se cultive » - Jean-Luc Lagardère

La capacité à faire passer un message, à exprimer une opinion ou à partager un point de vue fait partie de la communication au quotidien et devrait donc être simple. Pourtant, les échanges interpersonnels difficiles et les conflits qui apparaissent souvent prouvent que la véritable communication assertive n'est pas innée. Être capable de faire entendre sa voix tout en tenant compte de la position de son interlocuteur, s'apprend par l'expérience.

L'objectif de cette formation est d'amener les participants à oser exprimer ce qu'ils ont à dire, pour se faire entendre et à accueillir l'opinion de leurs interlocuteurs dans un objectif de relation « gagnant - gagnant ». Pour ce faire, approche théorique et nombreux exercices pratiques seront mis en correspondance.

Objectifs

- Reconnaître les styles de communication non-assertifs (agressivité, passivité, manipulation) ;
- Identifier ses positions de vie, à l'origine de ces quatre styles de communication ;
- Identifier les croyances fondatrices de ces positions et procéder à une reprogrammation individuelle en vue de les neutraliser et de les transformer en ressources ;
- Prendre conscience de ses droits et interdits et se donner les autorisations de s'exprimer ;
- Appliquer les bases d'une véritable communication assertive respectueuse de soi-même et de ses interlocuteurs ;
- Identifier les émotions en jeu dans toute relation interpersonnelle et en comprendre le fonctionnement ;
- Repérer et désamorcer les jeux de pouvoir relationnels ;
- Mieux communiquer dans le cadre d'échanges initialement difficiles ou conflictuels.

Pour aller plus loin

- Oser enfin dire NON : Sortir du OUI systématique (1J)
- Booster sa confiance en soi (1J)
- Oser être soi au travail (1J)