

**Ce que les participants en retirent :**

- des outils pour mieux communiquer dans toutes les circonstances
- une confiance en soi accrue grâce à l'utilisation de ces techniques

**Objectifs**

- Développer ses compétences de communicateur
- Développer sa capacité à faire passer des messages difficiles
- Découvrir et utiliser de nouvelles techniques de communication

**Contenu****Introduction**

- Le schéma de la communication
- Communication verbale et non-verbale
- Découverte de mon mode habituel de communication

**L'assertivité**

- Identifier les attitudes assertives et non assertives
- Identifier les obstacles à l'assertivité
- Découvrir les techniques de l'assertivité
  - Communication non violente
  - DESC
  - Messages je
- Utiliser et exercer l'assertivité dans ma vie professionnelle
  - Faire passer un message difficile
  - Dire non
  - Féliciter
  - Recevoir une critique

**Méthodologie**

- 75% de la formation sont consacrés à des exercices pratiques supervisés (jeux de rôle, mises en situation...)
- Plan d'action personnel en fin de formation

**Durée de la formation**

1 à 2 jours