

# MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX COLLABORER : les clés de la communication assertive



*Vous êtes collaborateur.trice et/ou manager.  
Vous rêvez de relations harmonieuses au travail,  
d'échanges constructifs et sincères. Malgré tous  
vos efforts, vous vous sentez trop souvent englué.e  
dans des relations pas claires, tendues, voire  
vraiment pénibles. Vous vous sentez incompris.e, et  
vous avez l'impression de ne pas comprendre les  
autres...*

*En 2 journées de formation, venez découvrir les  
bases d'un outil de santé publique :  
la communication assertive.*

## OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Communiquer sainement avec son entourage professionnel
- Prendre sa place dans la relation professionnelle, sans écraser l'autre et en se respectant soi-même

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Expliquer les composantes de la communication interpersonnelle
- Expliquer les fondements de la communication assertive
- Pratiquer l'écoute active, la reformulation
- Communiquer des faits
- Exprimer ses émotions
- Formuler une demande
- Eviter les pièges et surmonter les difficultés dans les débuts de la pratique

## METHODES

- Méthode active fortement privilégiée
- Intelligence collective et co-construction
- Utilisation de cas réels issus de l'expérience des apprenants

## EVALUATION

- Evaluation à chaud à l'issue de l'action de formation
- Evaluation à froid 6 mois après l'action de formation

## PUBLIC

Tout public

## PREREQUIS

Aucun

## MODALITES

Formation en présentiel  
Intra-entreprise  
12 participants maximum

## DELAI D'ACCES

Entre 15 jours et 6 mois suivant la  
demande d'intervention

## DUREE

2 jours (7 heures puis 2 fois 3.5 h)  
Intersession de 3 semaines

## TARIF

Selon secteur : entre 3500€ et 4000€  
HT pour l'action de formation

## ACCES HANDICAPES

Pour toute demande spécifique, nous  
contacter

## CONTACT

- Renseignements complémentaires :  
[anagramme-formation.fr](mailto:anagramme-formation.fr)
- Pour toute demande :  
[abd@anagramme-formation.fr](mailto:abd@anagramme-formation.fr)