

Communication assertive

Mieux communiquer pour mieux collaborer

Manager, collaborateur, vous rêvez de relations harmonieuses au travail, d'échanges constructifs et sincères. Malgré vos efforts, vous avez des difficultés à trouver la bonne façon de communiquer. Vous vous sentez soit trop permissif soit trop agressif.

Cette formation vous donnera des outils concrets pour exprimer, dans le cadre professionnel, vos idées et points de vue avec sérénité et authenticité.

Durée : 17.5 heures par participant (2.5 jours)

- 2 jours en salle virtuelle ou réelle (7hx2)
- 1h de formation individuelle
- 2,5 heures de travail autonome sur plate-forme digitale

Prérequis

- Travailler en équipe
- Disposer d'une connexion Web
- Disposer d'une connexion qualitative

Participants

Formation INTRA - Entre 2 et 10 personnes

Profils des stagiaires

- Tout collaborateur ou manager soucieux d'harmoniser ses rapports professionnels

Objectifs pédagogiques

- Décrire les mécanismes de la communication interpersonnelle
- Définir la communication assertive et s'évaluer
- Employer les fondamentaux de la communication assertive : écoute active, reformulation, fait-émotion
- Formuler et recevoir une demande d'un supérieur ou d'un collègue
- Gérer les situations critiques : dire non, faire face à l'agressivité

Contenu de la formation

- Décrire les mécanismes de la communication interpersonnelle
 - Expliquer le cadre de référence, les interprétations de l'autre
 - Reconnaître les 7 perturbateurs de la communication
 - Expliquer le rôle de la communication non verbale
- Définir la communication assertive
 - Reconnaître les 4 formes de communication
 - Evaluer sa propre assertivité, ses forces et fragilités en matière de communication
 - Lister ses composantes fondamentales sur le fond et la forme
- Utiliser les fondamentaux de la communication assertive
 - Pratiquer l'écoute active
 - Reconnaître et employer les différentes formes de reformulation
 - Distinguer fait - émotion - opinion

ANAGRAMME

4 avenue des Millières

31280 Drémil-Lafage

Email: abd@anagramme-formation.fr

Tel: 0688903988

- Développer un vocabulaire positif et adapté à la vie professionnelle
- Formuler une demande assertive
 - Lister les éléments indispensables d'une demande assertive
 - Employer la méthode OSBD
 - Développer un vocabulaire émotionnel simple et concret
- Gérer les situations délicates
 - Dire non sans entacher la relation
 - Répondre aux questions et objections en toute sérénité avec ARE
 - Faire face au dénigrement, à l'agressivité
 - Evacuer le stress émotionnel

Organisation de la formation**Equipe pédagogique**

L'équipe Anagramme Formation est constituée de formateurs expérimentés. Agnès Brunet Desarnaud, coach professionnelle certifiée, formatrice pour adultes certifiée est responsable pédagogique.

Formateur

L'intervenant est coach professionnel certifié et/ou formateur pour adultes certifié. Il présente une expérience en Management transversal d'au moins 10 ans.

Modalités d'évaluation

- Questions orales ou écrites (Quiz)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation

Délai d'accès

15 jours à 6 mois suivant la demande d'intervention

Accès Handicapés

Pour toute demande spécifique, nous contacter

Méthodes mobilisées

- Documents supports de formation projetés et mis à disposition
- Etude de cas concrets
- Jeux de rôles
- Quiz et test en salle
- Plate-forme e-learning

Modalités pédagogiques

Formation mixte

Contact

Pour toute demande

abd@anagramme-formation.fr

Investissement**Prix pour l'action de formation**

6900 € HT

Mise à jour : 12/11/2025