



S'AFFIRMER POUR MIEUX COMMUNIQUER

DANS LE RESPECT DE SOI ET DE L'AUTRE

OBJECTIFS :

- Adapter ses comportements pour favoriser des relations équilibrées et constructives,
- Identifier l'impact de sa communication verbale et non verbale,
- Développer sa capacité à gérer ses émotions,
- Comprendre les mécanismes de la communication et identifier les outils permettant d'optimiser son efficacité personnelle,
- Développer un comportement assertif,
- Prévenir ou gérer des situations conflictuelles.

COMPETENCES VISEES :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Gérer ses émotions pour s'affirmer face à une équipe ou face à un interlocuteur,
- Être capable d'exprimer ses besoins, ses opinions, ses limites, ses sentiments, ses valeurs tout en respectant ceux des autres,
- Savoir dire non de façon constructive,
- S'exprimer de façon positive,
- Acquérir plus de souplesse ou de fermeté relationnelle.

PUBLIC :

- Toutes personnes souhaitant favoriser une communication harmonieuse.
- Salariés, non-salariés ou demandeurs d'emploi.

PREREQUIS :

Sans prérequis.



OUTILS ET METHODES MOBILISES :

Méthode active et participative d'analyse des atouts, des potentiels mais aussi des freins à la communication du participant.

Méthode originale, qui allie différents outils de communication dans leur complémentarité, à travers des jeux de communication, des techniques théâtrales, une analyse du comportement et de nombreuses simulations à partir des situations concrètes vécues par le participant.

DUREE :

2 jours soit 14 heures

DATES DE FORMATION ET DELAIS D'ACCES :

Une planification semestrielle des actions de formations et du nombre d'inscrits est accessible. Prendre contact directement avec l'ASCAPE pour les prochaines sessions.

MODALITES D'ACCES :

- **Présentiel,**
- **Maximum 10 participants.**

LIEU DE REALISATION / ACCESSIBILITE :

ASCAPE ANGERS

Espace Frédéric Mistral

4 Allée des Baladins – 49000 ANGERS

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite et ouverte aux autres situations de handicap, nous contacter au préalable pour une étude



S'AFFIRMER POUR MIEUX COMMUNIQUER

DANS LE RESPECT DE SOI ET DE L'AUTRE

PROGRAMME DE LA FORMATION

COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT ET LES MECANISMES DE LA COMMUNICATION :

- Identifier l'impact de sa communication verbale et non verbale,
- Gérer ses émotions pour communiquer efficacement et sereinement,
- Adopter de nouveaux réflexes en réponse aux situations de stress,
- Trouver en soi les ressources pour s'affirmer, oser être soi-même et faire connaître sa valeur,
- Différencier pensées et émotions,
- Connaître la signification des gestes et des attitudes les plus courants,
- Faire de sa communication non verbale un levier de sa communication,
- Distinguer faits et opinions,
- Éviter d'interpréter,
- S'exprimer de façon factuelle.

S'AFFIRMER FACE A UNE EQUIPE OU EN FACE A FACE :

- Utiliser la reformulation,
- S'exprimer de façon positive,
- Savoir exprimer son besoin de façon positive plutôt que de reprocher,
- Accueillir une critique de façon constructive,
- Identifier l'attitude que je favorise,
- S'affirmer tout en respectant l'autre,
- Exprimer ses besoins, ses limites, son point de vue, ses valeurs, ses sentiments de façon assertive,
- Prévenir et gérer une situation conflictuelle,
- Établir un bilan personnalisé et se fixer des objectifs concrets et réalisables,
- Identifier son axe de progression,
- Faire le point sur les situations de communication vécues,
- Ajuster si besoin et renforcer les acquis.

COUT DE LA FORMATION :

- Cout inter-entreprises : 840 € par participant
- Cout intra- entreprise : 2310 €

Vous pouvez retrouver certaines de nos formations sur le catalogue d'AKTO avec des tarifs préférentiels pour les adhérents.

MODALITES DE FINANCEMENT POSSIBLES :

- Le plan d'aide de développement des compétences (OPCO),
- L'aide individuelle à la formation (Pôle Emploi),
- En autofinancement,
- Un financement entreprise.

Pour plus d'information, vous pouvez prendre contact avec l'ASCAPE.

MODALITES D'EVALUATION :

L'acquisition des compétences se fera tout au long de la formation.

La formation fera l'objet d'une autoévaluation au début et à la fin de la formation et d'une évaluation par le formateur à l'issue de la formation.

Un certificat de réalisation sera remis au participant à l'issue de la formation. Cette formation ne fait pas l'objet d'un titre ou un diplôme.

INTERVENANTE :

Laurence BRUNEL : Formatrice en communication depuis 2001 et spécialisée en techniques théâtrales, elle accompagne des femmes et des hommes de tous les secteurs d'activité à gagner en aisance, à s'affirmer dans les relations professionnelles et à savoir être authentique pour mieux communiquer.

Ses domaines d'intervention sont : la prise de parole en public, la gestion des émotions, la gestion des conflits, la confiance et l'affirmation de soi.