



## 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** - Formation étalée sur 1,5 mois.

### 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 : 740 € par participant
- Cout intra- entreprise : 2200 €

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.