

## Renforcer la connaissance de soi et sa communication professionnelle Approche assertivité

**Pour qui :** Collaborateurs, chefs de projets

**Prérequis :**

Avoir suivi le niveau 1 « Mieux se connaître et optimiser le management de son équipe - niveau 1 »

**Durée :** deux jours (14 heures en présentiel)

**Tarifs :** devis sur demande

**Lieux et dates :** à déterminer en fonction de vos besoins  
Personnes en situation de handicap, nous contacter

### Objectifs de formation

---

- S'entraîner à adapter sa communication professionnelle selon les contextes et les interlocuteurs
- Renforcer la connaissance de soi en identifiant ses réactions émotionnelles
- Se positionner sereinement
- Traiter les désaccords et tensions de manière constructive
- Dire les choses avec diplomatie tout en faisant des demandes claires

### Points forts et approche pédagogique

---

La pédagogie interactive permet de personnaliser les échanges

Les nombreuses ateliers participatifs tout au long de la formation permettent d'expérimenter et ancrer les bonnes pratiques

Les entraînements sur les situations concrètes des participants permettent de trouver des solutions immédiates

Des séquences vidéo permettent d'illustrer

Les plans d'actions personnalisés permettent d'assurer la continuité des apprentissages après la formation

**Remise à chaque participant :**

- D'un dossier récapitulatif de l'animation avec des outils d'applications pragmatiques, directement transposables sur le terrain professionnel
- De fiches d'auto-questionnement
- De fiches de préparation d'entretien et de mise en situation lors de l'animation

### Évaluation de la formation

---

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation à chaud de la formation
- Débriefing de la session à froid avec l'organisateur (rendez-vous téléphonique)

Evaluation des acquis

- Quizz et questionnaires
- Cas pratiques

## Programme

---

### 1. Les principes fondamentaux pour générer la confiance et renforcer la coopération en équipe

- Bien se connaître
- Bien comprendre les autres
- Développer une communication assertive
- Être clair avec soi même

### 2. Approfondir la connaissance de soi et des autres

- Aller plus loin dans la compréhension de mon mode de fonctionnement et de ceux des autres
- Choisir les types d'approches qui fluidifient la relation

### 3. S'entraîner à s'adapter efficacement à tous profils d'interlocuteurs selon les contextes :

- Faire des présentations ou animer des réunions
- Faire des feedbacks au quotidien
- Ecouter
- Statuer et prendre des décisions

### 4. Se positionner sereinement en situations difficiles

- Identifier ses perceptions, émotions et besoins pour améliorer sa relation aux autres
- Décoder et accepter ceux des autres
- Mener des entretiens assertifs (exigence/bienveillance)
- Clarifier son positionnement pour prendre des décisions en situations difficiles
- Identifier ce qui se joue pour moi dans la situation
- Savoir choisir plutôt que subir
- S'impliquer selon son choix et gagner en impact personnel

### Ateliers de mise en pratique

---

Prestataire enregistré sous le numéro : 23760371276 auprès du préfet de la région Haute-Normandie (DIRECCTE)  
TVA intracommunautaire FR94444036313 00013.  
Datadocké.

---

Formation  
intra