

# DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ POUR S’AFFIRMER DANS SES RELATIONS, COMMUNIQUER ET LIMITER LES CONFLITS

Développer une communication efficiente et bienveillante par une écoute active, une parole assertive et une posture positive afin de prévenir et d’éviter les sources de conflits.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l’issue de la formation, le-a stagiaire sera en capacité de :

- Ecouter de façon active son ou ses interlocuteur-ices
- Comprendre ce qu’est le feedback positif et savoir le donner à son/ sa ou ses interlocuteur-ices
- Répondre de façon assertive

## PROGRAMME

**Jour 1 : Comprendre et identifier les postures qui limitent ou facilitent la communication et les conflits**

Découvrir et conscientiser :

- les différences et singularités de chacun-e dans les systèmes de représentation d’une même réalité.
- les postures qui freinent ou qui favorisent, facilitent voire rendent une communication efficace.

**Jour 2 : Découvrir les outils qui permettent une communication efficace et bienveillante.**

Utilisation des outils de communication pour développer ses capacités à écouter activement, donner du feedback positif et communiquer avec assertivité.

**Jour 3 : S’affirmer en communiquant avec assertivité dans une stratégie adaptée au contexte.**

Mises en situation et études de cas qui permettent à chacun-e de tester ses capacités à réinvestir ces outils dans des situations concrètes et ciblées.

**Jour 4 : Conscientiser sa représentation des conflits et gérer ses émotions dans sa communication.**

Comprendre sa façon de percevoir et de se comporter en situation conflictuelle. S’exercer à reconnaître et prévenir les principales sources de conflits,

## MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques en interaction avec les apprenant-es.

Jeux collaboratifs, mises en situations, jeux de rôles, retours d’expérience, analyse des forces et faiblesses.

## ÉVALUATION

Analyse d’étude de cas concret à partir du visionnage d’une situation problématique et mise en place de la stratégie de communication à adapter.

**Attestation de fin de formation**



### HERVÉ BOBARD

Formateur en communication assertive et bienveillante, et en jeu dramatique. Praticien en Programmation en Neuro-Linguistique, spécialisé en Pédagogie et Relations Humaines.



7, 8, 9, 10 octobre  
2024



9h-17h



Centre Social du  
Chemillois

5 rue de la Gabardière  
49120 Chemillé-en-Anjou



4 jours (28h)

## PUBLICS VISÉS

Toute personne ayant besoin de communiquer efficacement et de façon bienveillante dans son contexte professionnel et/ ou personnel.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

de 6 à 12 personnes.

## COÛT

Particulier-e : 1600€

Entreprise : 2000€

## DÉLAIS D’ACCÈS

3 semaines.