



CONTEXTE

L'assertivité est un atout essentiel, aussi bien dans le milieu professionnel que dans nos relations personnelles. Elle permet de créer des relations plus saines et épanouissantes en encourageant une communication claire, ouverte et respectueuse.

En étant assertif, vous apprenez à exprimer vos idées, sentiments, besoins, et limites de manière convaincante, tout en respectant ceux des autres.

Cette compétence augmente non seulement vos chances de réussir au travail en facilitant les promotions et les négociations, mais elle contribue également à établir un réseau de relations solides et équilibrées dans tous les aspects de votre vie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre et identifier les différents styles de Communication
- Pratiquer et maîtriser les techniques de base de la communication assertive
- Améliorer l'écoute active et l'empathie

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels de tous secteurs, managers, responsables d'équipe, et toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication interpersonnelle.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



PROGRAMME

- **Introduction à la communication assertive**
 - Qu'est-ce que la communication assertive ?
 - Pourquoi est-ce important ?
 - Quels sont les avantages ?
 - Différences entre communication passive, agressive et assertive.
 - Les caractéristiques d'une personne assertive
 - Auto-évaluation : Quel est votre style ?
- **Les fondamentaux de l'assertivité**
 - Qu'est-ce que l'assertivité ?
 - Comment développer son assertivité ?
 - Pourquoi l'assertivité est essentielle au quotidien.
 - Exercice : Réflexion individuelle sur l'impact de l'assertivité dans les relations personnelles et professionnelles.
 - Les barrières à l'assertivité : Identifier les croyances limitantes et les peurs qui peuvent entraver l'expression de soi.
 - Les droits personnels dans la communication assertive.
 - Les piliers de l'assertivité
 - Utiliser les "Je" (Je ressens, Je pense, Je voudrais).
 - Exercice : Atelier pour reformuler des phrases passives ou agressives en affirmatives.
- **L'écoute active et l'empathie**
 - Techniques pour montrer que l'on écoute réellement.
 - Exercice : Activités pour pratiquer l'écoute active et reformuler ce que l'autre dit.
 - L'empathie comme outil pour une communication assertive.
 - Exercice : Jeux de rôle pour se mettre à la place de l'autre et comprendre ses perspectives.
- **Techniques d'affirmation de soi**
 - Exprimer ses Sentiments et Besoins :
 - Comment être clair et direct sans être confrontant.
 - Dire Non de Manière Respectueuse :
 - Techniques pour dire non sans culpabilité et en préservant les relations.

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels de tous secteurs, managers, responsables d'équipe, et toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication interpersonnelle

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



- **Gestion des conflits et des situations tendues**
 - Identifier les Déclencheurs de Conflits
 - Quelles sont les causes courantes de conflits et comment les reconnaître ?
 - Comment les identifier
 - Techniques pour apaiser les situations conflictuelles.
 - Les modes de perception
- **Techniques pour maintenir une communication assertive**
 - Le stress
 - Comment rester assertif même dans des situations stressantes.
 - Comment intégrer l'assertivité dans son quotidien.
 - Définir des objectifs pour intégrer l'assertivité dans sa vie professionnelle et personnelle.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode active
 - Travail en sous-groupe
- Méthode expérientielle
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels de tous secteurs, managers, responsables d'équipe, et toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication interpersonnelle

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr