

FORMATION : S'affirmer pour mieux communiquer avec son entourage professionnel

« Hiérarchie, collègues, clients »

Dates : module 1: 14 septembre/ module 2 : 2 octobre/ module 3 : 27 octobre 2026

uniquement le matin entre 9h et 12H30

Soit 9 heures en distanciel

Etre affirmé c'est être soi-même, adopter un état d'esprit constructif, mais c'est aussi affirmer ses convictions et défendre ses droits. Très souvent lorsque nous sommes en situation de désaccord ou lorsqu'on se sent déstabilisé émotionnellement, on adopte immédiatement une attitude défensive, qui est une des attitudes de protection.

Cette formation permet à chacun de se situer vis-à-vis de son style relationnel, de comprendre les éléments clés pour se positionner dans une relation et d'acquérir des outils pour mieux coopérer au sein d'une équipe.

Objectifs de la formation

- Comprendre son type de personnalité et son type de communication privilégiée
- Maîtriser les fondamentaux de la relation de la communication
- Savoir se positionner dans la relation & développer son assertivité

Programme

Module 1 : Les différents types de personnalité

- Typologie des différents types de personnalités à travers l'outil DISC : leur style de communication privilégiée, leur façon de collaborer et leurs émotions favorites
- Comment communiquer avec les autres types de personnalité.

Module 2 : créer les conditions favorables à une relation équilibrée

- Position de vie
- L'Empathie
- Les émotions
- Développer l'écoute active : questionner, reformuler

Module 3 : se positionner dans la relation

- L'assertivité : ni attaque, ni fuite, ni manipulation
- Faire une demande
- Donner un signe de reconnaissance et feedback



Compétences à atteindre

- Être capable d'identifier les caractéristiques dominantes des différents types de personnalité
- Savoir adapter sa communication en fonction du type de personnalité de son interlocuteur
- Maîtriser les fondamentaux de la communication
- Être assertif
- Savoir pratiquer l'écoute active
- Savoir-faire un feed-back efficace

Public

- Tout public professionnel souhaitant améliorer sa communication avec son entourage professionnel

Prérequis

- Aucun prérequis

Délais d'accès

Pour chaque demande de formation, notre service réalise un **entretien téléphonique** dans les 15 jours qui suivent afin d'établir un **premier entretien personnalisé** qui prend en compte les attentes

Modalités et moyens pédagogiques

- Formation distancielle réalisée en visioconférence
- 3 séances de 3H00 soit 9H de formation sur 2 mois

Méthodes d'apprentissage

La méthode en visioconférence alterne :

- des apports théoriques,
- des prises de recul et diagnostic
- des mises en pratique
- Des questionnaires et quizz

Méthodes d'évaluation

- En amont de la formation un dossier apprenant est complété par le stagiaire formalisant ses objectifs
- Questionnaire d'auto-évaluation des compétences acquises en fin de formation.

Equipe pédagogique :

Formatrice experte en management, aux outils de communication et au DISC

Tarif :

460 € HT/ personne