



FORMATION
COMMUNIQUER « PRO »

Module 1 : Affirmation de soi, assertivité et pouvoir de conviction

Durée : 2 Jours (soit 14H00)

Le public :

Tout professionnel souhaitant gagner en affirmation de soi, en assertivité et en pouvoir de conviction

Pré-requis :

Aucun

Objectif : Etre capable de

- ✓ Mieux se connaître pour mieux communiquer
- ✓ Evaluer et développer son assertivité
- ✓ Mieux s'affirmer
- ✓ Savoir dire non
- ✓ Développer son pouvoir de conviction, mieux faire passer ses messages

Le profil de l'intervenant

Formateur Consultant certifié en communication & développement personnel
Coach certifié

La pédagogie utilisée

Apports théoriques et méthodologiques
Techniques d'échanges et de questionnement, autodiagnostic
Mises en situation débriefées avec bilan personnalisé sur les points forts et les axes de travail

Les outils pédagogiques

Support, clé USB

Vidéo projection,

- Outil collaboratif digital : **Klaxoon®** / Atelier numérique synchrone et asynchrone

Outil facilitant la représentation mentale, l'émergence des idées collectives, l'implication des stagiaires et la validation des connaissances acquises



Validation des acquis et évaluation de la formation :

Quiz de validation d'acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

Evaluation de satisfaction à chaud des stagiaires





PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Affirmation de soi, assertivité et pouvoir de conviction

Entrée en matière

Identifier sa représentation de l'affirmation de soi
Identifier l'intérêt de mieux s'affirmer et de développer son assertivité
Techniques de questionnement et d'échanges

Développer son assertivité

Evaluer son niveau d'assertivité
Définir et utiliser l'assertivité et l'empathie
Mettre en œuvre 2 méthodes simples pour développer son assertivité
Distinguer faits, opinions et sentiments pour communiquer avec assertivité
Repérer les niveaux de communication pour favoriser la compréhension mutuelle
Prendre en compte l'autre et ses ressentis
Autodiagnostic et exercices

Mieux s'affirmer : renforcer l'affirmation de soi

Identifier les liens entre l'assertivité, l'affirmation de soi et la confiance en soi
Rester maître de son discours et de ses émotions
Faire face aux situations déstabilisantes,
Agir face aux désaccords
Oser s'exprimer, oser demander
Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
Travailler des situations cibles
Ajuster sa communication
Mises en situation

Mieux faire passer son message, développer son pouvoir de conviction

Gérer avec fluidité les consignes, les demandes et les explications
Mieux négocier ses idées, un projet, des délais, des moyens...
Questionner pour atteindre son objectif
Utiliser des mots forts pour mieux convaincre
Utiliser le para-verbal pour mieux faire passer son message
Trainings - Analyse des points forts et des points de vigilance

Conclusions

Construire son plan de développement
Derniers conseils et références pour garder la dynamique de progrès
Evaluation à chaud

