

Communication et assertivité



Maîtriser l'art du débat et inclure la contradiction dans son style de leadership et ses pratiques managériales

Comment enclencher le dialogue quand cela ne paraît plus possible ?

Comment adapter sa communication en cas de situations difficiles quelle posture adopter, quels pièges éviter ?

vous repartez avec :

- ✓ Des techniques de réponses aux situations difficiles, grille d'auto-évaluation et de progression
- ✓ Adopter une méthode spécifique de débat contradictoire
- ✓ Gagner en confiance face à la contradiction ou l'hostilité
- ✓ Faire fructifier l'intelligence collective par le débat

Notre
accompagnement
reconnu et approuvé

97%

Satisfaction
globale*

**Nouvelle
formation**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes de la communication en situation difficile
- Renforcer sa capacité de communication quelle que soit la difficulté liée au contexte ou aux personnalités aux enjeux
- Savoir éviter les pièges des mauvais rôles
- Comprendre et intégrer les mécanismes de communication et de résolution en situation difficile
- Développer sa capacité de communication
- Développer sa capacité à renforcer son impact personnel en situation difficile
- Mieux gérer son énergie et les charges émotionnelles

Programme de formation

Module 1 - Comprendre les principes de la communication en situation difficile

- Comprendre le « cadre de référence » de la communication difficile apport théorique, suivi d'un échange avec le groupe
- Comprendre la logique de l'autre, la notion de rôle d'engagement et d'intention en communication



Module 2 - Comprendre et intégrer les mécanismes de communication et de résolution en situation difficile

- Eviter les scénarios pièges et savoir agir : grille des pièges - la grille de scénarios - les stratégies
- Les techniques de communication pour recadrer, recentrer, apaiser
- Acquérir les techniques pour enclencher un processus de résolution

Module 3 - Développer sa capacité à communiquer

- Intégrer les techniques pour comprendre et maîtriser sa charge émotionnelle
- Adopter la bonne posture de régulation



Module 4 - Développer sa capacité à renforcer son impact personnel en situation difficile

- Intégrer les techniques d'assertivité pour une bonne posture
- Intégrer les techniques pour améliorer l'impact de sa communication

Format : 1 jour en visio ou présentiel -- salle dédiée Paris

Inscription/informations : admin@arret-sur-image.fr ou nicolas@arret-sur-image.fr

Délai de mise en œuvre : 20 jours de traitement de la demande

Horaires : 9h à 12h30 // 13h30 à 18h.

L'accueil café débute à 8h30 la journée compte 2 pauses. Le prix du repas du déjeuner est à la charge du participant.