

# Programme de Formation

## Parole Assertive

### Organisation

**Durée :** 16 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

### Contenu pédagogique



#### **Public visé**

Tout collaborateur souhaitant mieux gérer les conflits, poser des limites, s'affirmer sans agressivité et améliorer ses interactions professionnelles quotidiennes



#### **Objectifs pédagogiques**

**Dire « non » sans culpabilité, formuler une critique constructive sans blesser : dans un environnement où les interactions sont constantes, trouver l'équilibre entre affirmation et écoute est la clé pour instaurer des relations professionnelles saines.**

Notre formation inter-entreprises « **Parole Assertive** » est conçue pour doter vos talents des aptitudes clés pour :

1. Gagner en aisance dans sa communication au quotidien
2. Créer un relationnel favorable avec ses interlocuteurs
3. Donner de l'impact à ses messages pour les rendre convaincants
4. Apprendre à gérer les situations de communication difficile
5. Savoir s'affirmer, sans agresser, sans fuir, sans manipuler



#### **Description**

*Cette formation se déroule en inter, c'est-à-dire avec plusieurs participants issus de différentes entreprises, au sein de nos locaux.*

Elle est fondée sur une **approche active et expérientielle**, favorisant l'ancrage des apprentissages :

- **Apports méthodologiques ciblés** pour acquérir des outils :

▶ **Créer et entretenir une relation de qualité** : Pratiquer l'écoute active et la reformulation • Faire preuve d'empathie et d'ouverture • Mesurer l'impact du non verbal dans la relation • Utiliser le regard comme vecteur de l'attention à l'autre

▶ **Gagner en sérénité quelles que soient les circonstances** : Gérer son stress en situation tendue • L'Assertivité : oser s'affirmer en respectant ses interlocuteurs • Savoir dire "non" sans fuir, ni agresser • Faire une demande difficile en restant ouvert et détendu • Oser se valoriser

▶ **Donner de l'impact à ses propos** : S'entraîner à convaincre en face à face ou au sein d'un groupe • Argumenter avec aplomb en restant ouvert au dialogue • Atteindre son objectif sans pénaliser la relation

- **Utilisation de notre méthode exclusive des 5 leviers** pour performer à l'oral ©
- **Temps de préparation et de réflexion** sur ses propres situations et en binôme
- **Jeux de rôles/Mises en situation** en partant de **problématiques concrètes** pour s'entraîner, avec analyse et débriefing
- **Exercices pratiques**, issus de la formation des acteurs



- Utilisation de l'intelligence collective grâce aux feedback entre pairs
- Définition d'un plan d'action personnel



## Prérequis

Cette formation est accessible à tous et ne nécessite pas de compétences techniques particulières.

Les participants doivent simplement :

- Être motivés pour améliorer leur communication orale : l'envie de progresser est le moteur principal
- Accepter de participer à des exercices pratiques pour expérimenter l'affirmation de soi dans différents contextes professionnels
- Faire preuve d'ouverture et de disponibilité au feedback, pour ajuster sa posture et améliorer son assertivité
- Avoir une idée générale de leurs objectifs (comme mieux gérer les conflits, poser des limites, s'affirmer sans agressivité ou améliorer ses interactions professionnelles...), afin d'orienter les mises en pratique



## Modalités pédagogiques

### 1. Une pédagogie de l'action

Appuyée sur notre "**trépied du progrès**", elle est active et pratique, et vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques ainsi que des méthodes sont transmis de manière interactive et complètent les nombreux exercices pour aider à l'appropriation du contenu.

### 2. Des sources multiples

Issue de différentes approches notamment **des techniques théâtrales**, l'école de Palo Alto, la *Psychologie positive*, elle vise la valorisation des ressources individuelles pour leur mise en oeuvre dans le contexte professionnel de nos apprenants.

### 3. Une personnalisation des apprentissages

Avec notre systématisation des feedback après un exercice synthèse (*en précisant les points de force et les axes de développement, selon une grille préétablie*).



## Moyens et supports pédagogiques

Des supports de formation sont remis aux participants. Sous forme de **fiches récapitulatives**, ils contiennent les **principaux concepts** que nos formateurs vont délivrer pendant la formation. Le plus souvent, elles sont au format **digital (pdf)** et sont adressées par mail. Dans certains cas, il peut s'agir de **documents papier**.

Si la formation se déroule dans nos locaux, notre bibliothèque, forte de plus de **200 livres**, est à la disposition de nos participants, en libre accès. Notre équipe est également disponible pour un **partage d'expérience** avec nos participants.



## Modalités d'évaluation et de suivi

### Évaluation permanente

- Au fil de l'eau lors des différentes mises en situation
- En fin de formation : sur un exercice de synthèse
- Après la formation : via un formulaire en ligne



## Informations sur l'accessibilité

Pour toute demande relative à l'accessibilité ou à des besoins spécifiques concernant une personne en situation de handicap, que la formation Quilotoa soit réalisée dans nos locaux ou chez nos clients, nous vous prions de bien vouloir contacter **Nathalie BARBEY** au **01 47 48 18 18** ou par courriel à l'adresse **n.barbey@quilotoagroup.com**. Cela permettra au formateur d'ajuster les conditions de son

intervention.