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.