



Parole Assertive ®

Développer affirmation de soi et écoute de l'autre pour échanges constructifs

Objectifs :

- Gagner en aisance dans votre communication au quotidien
- Créer un relationnel favorable avec nos interlocuteurs
- Donner de l'impact à vos messages pour les rendre convaincants
- Apprendre à gérer les situations de communication difficile
- Savoir s'affirmer, sans agresser, sans fuir, sans manipuler

Contenu :

Créer et entretenir une relation de qualité

- Pratiquer l'écoute active et la reformulation
- Faire preuve d'empathie et ouverture
- Mesurer l'impact du non verbal dans la relation
- Utiliser le regard comme vecteur de l'attention à l'autre

Gagner en sérénité quelle 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 nos 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

Durée : 2 jours

Public et prérequis : Tout public - aucun prérequis

Tarif : Sur devis

Pédagogie Quilotoa :

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Évaluation :

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.

Personnes en situation de handicap :

Notre siège accueille des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements, contactez notre référente handicap : m.carpentier@quilotoagroup.com