

Act Human 30 Ans  
Quilotoa

*Je m'affirme sereinement  
dans mes relations  
professionnelles*

# Programme Parole Assertive®

- 2023 -



## Finalité

Écouter et oser dire, en préservant la relation, dans le respect de l'autre et de soi



## But du dispositif

S'approprier des outils pour écouter activement et développer son assertivité



## Objectifs de formation

- Gagner en maîtrise et en empathie dans notre communication au quotidien
- Explorer freins, attitudes et outils de l'écoute active
- Actionner les leviers pour créer les conditions d'une relation de qualité avec ses interlocuteurs
- Apprendre à gérer des situations de communication difficiles
- Distinguer s'affirmer d'agresser, fuir ou manipuler



## Conditions de réussite

- Nombre d'apprenants maximum par session : 6 personnes
- Matériel nécessaire : Ordinateur avec Webcam et bonne connexion internet (flaire de préférence, éviter le Wifi)
- Modalités d'émargement par les participants : un document de présence confirmée par les participants rempli par le formateur (accepté dans le cadre de la loi de la formation 2018)

01

# Parole Assertive

## Vue d'ensemble du parcours BLENDED

### Investigation

Convocation au PARCOURS

 Lancement et planification du PARCOURS

Questionnaire amont

Entretien de cadrage

Autopositionnement

### Expérimentation

Jour 1

9h-12h30 (3,5h)

#### Séance 1

Cadrage  
Présentations croisées  
Écoute active  
questionnement  
reformulation

14h -17h30 (3,5h)

#### Séance 2

Impact / leviers  
Bilan individuel  
Signes de reconnaissance

### Entraînement

Jour 2

9h-12h30 (3,5h)

#### Séance 3

Gestion émotions  
Attitudes  
DESC  
Communication empathique

14h -17h30 (3,5h)

#### Séance 4

Remercier  
Dire non  
Entraînement sujet pro

### Ancrage

Jour 3

(1,5h)

Visioconférence  
Présentiel/distanciel  
Plan d'action

+48h  
Questionnaire FORMETRIS "à chaud"

Préparation entretien de suivi

### REX

1h

SUIVI INDIVIDUEL  
Bilan, difficultés, perspectives

+3 mois Questionnaire FORMETRIS "à froid"

ASYNCHRONE  
les participants seuls

SYNCHRONE  
avec  
les participants

 Serious Game

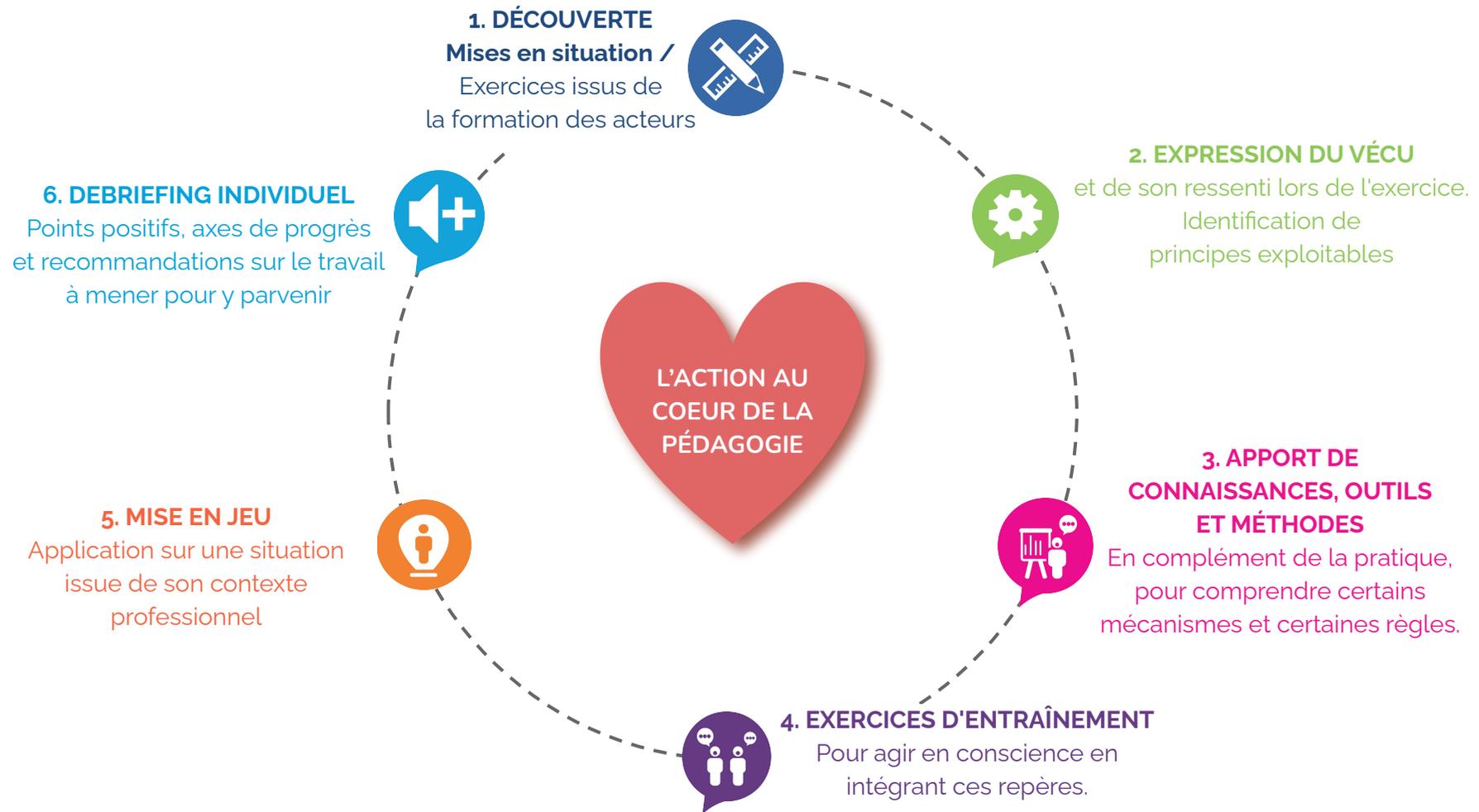
 1. Autoévaluation  
2. Prépa situation pro

 1. Synthèse  
2. Prépa présentation plan d'action

Temps pédagogique : 21h.

# La pédagogie Quilotoa

## Une approche inductive et individualisée



L'action est au coeur de notre pédagogie car c'est en **expérimentant** que l'on obtient le meilleur résultat.  
Le **feedback** est régulièrement utilisé après chaque exercice : le ressenti du stagiaire, le point de vue du groupe et les conseils du formateur.  
Notre dispositif en **trois temps** : diagnostic, action formative et suivi.

A l'issue de la formation, chaque stagiaire évalue son parcours et l'atteinte de ses objectifs initiaux avec l'outil **FormMetris®**, qui propose un dispositif de mesure en deux temps, à chaud et à froid. **FormMetris®** compare également les scores de nos formations avec celles de même domaine mais animées par d'autres structures de formation.

## Les éléments les plus appréciés :

- ★ "Les objectifs ont été atteints"
- ★ "La qualité de l'animation"
- ★ "Nous voir évoluer au fil des jours"
- ★ "La bienveillance du formateur"
- ★ "Les exercices de mise en situation"
- ★ "Les moments de partage"
- ★ "La diversité du groupe"

Quilotoa est qualifié Qualiopi depuis 2021.

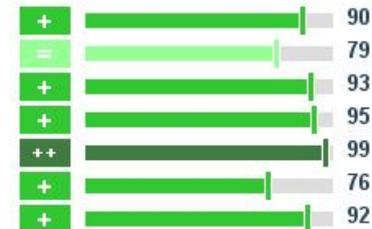


FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

### A chaud

- > Adéquation aux attentes
- > Préparation et organisation
- > Contenu
- > Pédagogie : structure
- > Pédagogie : animation
- > Pédagogie : supports
- > Satisfaction

### Evaluations par les formés



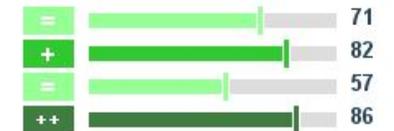
### A froid

- > Utilisation de la formation
- > Atteinte des objectifs
- > Impact sur le travail des formés
- > Satisfaction avec du recul

### Evaluations par les formés



### Evaluations par leurs responsables hiérarchiques



### Comparaison avec les formations similaires

+	Supérieur à la moyenne	=	Dans la moyenne	-	Inférieur à la moyenne
++	Très supérieur à la moyenne	?	Pas de comparaison possible	--	Très inférieur à la moyenne

Données FormMetris®, 06/2020

**92% de satisfaction** 4 mois après la formation

Elizabeth **Laurencin** **Sender**

**Certifiée Expert** ICPF & PSI en tant que Formatrice Consultante, Coach et en Ingénierie Pédagogique, elle accompagne depuis **+ de 25 ans**, dirigeants, porte-parole, managers et collaborateurs dans leur développement professionnel en expression orale et communication interpersonnelle.

Normalienne, membre d'une équipe de **recherche en pédagogie**, puis comédienne, animatrice d'émissions, metteuse en scène, grâce aux **techniques d'acteur** elle leur permet en alliant **Verbal** / **Non Verbal** de faire **RAISONNER** / **RÉSONNER** leurs interlocuteurs.

123 rue Jules Guesde  
92300 Levallois-Perret

3

Méto : Ligne 3 - Pont de Levallois - Bécon

L

Transilien : Ligne L - Gare de Clichy Levallois

Nos locaux permettent d'accueillir nos stagiaires à mobilité réduite.



Si vous souffrez d'une autre forme de handicap,  
veuillez nous contacter au 01 47 48 18 18  
(Nathalie Barbey : référente handicap)



## CONTACTS

**Administratif :**  
**Claudia LUIS**

[c.luis@quilotoagroup.com](mailto:c.luis@quilotoagroup.com)

01 47 48 77 13

**Commercial :**  
**Julien RITZKOWSKI**

[j.ritzkowski@quilotoagroup.com](mailto:j.ritzkowski@quilotoagroup.com)

[Cliquez ici pour  
vous inscrire !](#)





Act Human 30 Ans  
**Quilotoa**

*Je m'affirme sereinement  
dans mes relations  
professionnelles*

**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIC FRANÇAISE