



Atelier communication assertive

Aider les employés à développer des compétences de communication efficaces, à exprimer leurs besoins et leurs opinions de manière respectueuse tout en maintenant des relations professionnelles positives.

DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Introduction à la communication assertive**
 - Définition de la communication assertive et de ses avantages.
 - Différences entre la communication passive, agressive et assertive.
- **Écoute active**
 - Techniques pour une écoute attentive et empathique.
 - Pratique de l'écoute active par le biais d'exercices de communication en binômes.
- **Expression des besoins**
 - Stratégies pour identifier et exprimer clairement ses besoins au travail.
 - Exercices pratiques pour formuler des demandes assertives.
- **Techniques de rétroaction constructive**
 - Présentation de méthodes pour donner et recevoir des critiques constructives de manière assertive.
 - Exercices de rétroaction en groupe.
- **La gestion des conflits**
 - Techniques de communication assertive pour résoudre les conflits professionnels.
 - Mise en pratique de la résolution de conflits par le biais de scénarios de jeu de rôle.
- **Affirmation de soi au travail**
 - Apprentissage des compétences pour défendre ses droits et opinions tout en respectant les autres.
 - Exercices d'affirmation de soi pour renforcer la confiance en soi.
- **Communication assertive par courriel et en ligne**
 - Conseils pour la rédaction de courriels assertifs et professionnels.
 - Sensibilisation à l'importance de la communication en ligne respectueuse.
- **Gestion du stress et de l'anxiété dans la communication**
 - Techniques pour rester calme et assertif en situation de stress ou d'anxiété.
 - Pratique de la communication assertive dans des scénarios stressants.
- **Mise en pratique de la communication assertive**
 - Scénarios de communication au travail où les participants appliquent les compétences de communication assertive apprises.
 - Réflexion sur les défis rencontrés et les succès obtenus.

ATELIERS SUR MESURE

Ces ateliers peuvent être adaptés en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise et des employés. L'objectif est d'améliorer la communication au sein de l'entreprise, de renforcer les compétences de gestion des conflits et de favoriser des relations de travail positives.

FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- Sensibilisation : 1h30
- 1/2 journée (3h30)
- 1 jour (7h)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes