

MANAGER ET COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITE

par Patricia Nicolas

FORMATEUR/TRICE

Ex-créatrice d'entreprise d'édition, auteur de l'ouvrage "Un bonnet d'âne sur une tête d'Ange", elle est aujourd'hui formatrice en Relations Humaines, coach et psychotérapeute certifiée.

« Passionnée par l'humain, devenue maman d'un premier enfant autiste, je décide de me former à la psychothérapie Intégrative. J'ai créé Amacc une méthode créative et active qui associe différents outils pertinents qui permettent d'accompagner finement le dirigeant et ses équipes dans une approche globale et anti stress. Etre bien, travailler mieux ensemble »

OBJECTIFS, BENEFICES

- Comprendre les mécanismes essentiels de la communication interpersonnelle et l'intérêt de l'attitude assertive.
- Discerner les bénéfices de relation assertive (satisfait-satisfait OK+/ OK+) pour le dirigeant avec tous les acteurs de l'entreprise
- Savoir utiliser l'outil « DESC » pour communiquer de façon assertive et constructive dans toutes les situations d'entreprise : Faire face à une critique, oser faire un feedback, gérer les tensions, savoir dire « non ».
- Améliorer l'écoute active et la pleine présence relationnelle
- Savoir développer la conscience et la confiance en soi
- Repérer les jeux psychologiques et comprendre comment s'affirmer en respectant les autres
- Réguler, transformer des situations actuellement difficiles avec les outils et l'accompagnement proposés lors de la formation
- Faciliter l'intelligence relationnelle, émotionnelle et collective dans l'entreprise

CONTENU, PROGRAMME

Première demi-journée :

- Moi d'abord ! Affiner la conscience de son propre fonctionnement, découvrir son « MOI » : mode opérationnel interne (ateliers créatifs).
- Comprendre les mécanismes visibles et invisibles de la communication interpersonnelle (mise en scène).

Deuxième demi-journée :

- Ancrer positivement le schéma de la communication efficace (écoute attentive, pleine présence, message...)
- Passer d'un mode réactif en mode créatif assertif dans toutes les situations d'entreprise (feedback, conflit, savoir dire non, recadrer, s'affirmer avec respect.). Découvrir et pratiquer l'outil essentiel, le couteau suisse de la communication assertive « 5C » : le DESC

Troisième demi-journée :

- Mieux comprendre les interactions humaines et les situations managériales, sous les faisceaux complémentaires de l'analyse transactionnelle, de la P-N-L et de la voie tollèque (Mise en scène).
- Auto-analyse de l'Egogramme personnel (test).

Quatrième demi-journée :

- Savoir développer la sécurité intérieure, l'estime de soi, la confiance en soi pour pouvoir s'affirmer avec respect.
- Synthèse applicative. Pratiquer la communication assertive avec tous les

apports et les outils intégrés pendant la formation.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Du son, des vidéos, des jeux de rôles, du souffle, du mouvement, de l'humour, de la voix...La formation est active, créative et interactive. Elle est rythmée en alternance par des temps d'ateliers, des expériences apprenantes basées sur des exemples concrets apportés par les participants (complétées par de riches expériences humaines vécues que j'ai plaisir à partager) et des capsules de théorie appliquée. La méthode de communication assertive proposée est vécue en direct afin d'être ensuite facilement implantée dans le quotidien. A la fois formation, cercle d'échanges et d'apprentissage mutuelle, la formation offre également un espace de récupération, de souffle et d'énergie positive (l'intention est que vous puissiez repartir en meilleure forme !). Une oasis de cocreation active, où chaque participant est acteur de son développement.

PRE-REQUIS

Avoir envie de se remettre en question et de partager avec le groupe.