



# PROGRAMME EFFICACITE PROFESSIONNELLE DEVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

Céline LANGLOIS  
Référente pédagogique, administrative et PSH  
06 51 45 42 66  
www.clhommeconseil.com  
celinelanglois@clhommeconseil.com

## LES 3 OBJECTIFS OPERATIONNELS DE LA FORMATION



PROGRAMME
<b>1 COMMUNIQUER AVEC SOI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Définir ses objectifs : prendre conscience de ses besoins</li> <li>● Identifier et gérer ses émotions</li> <li>● Revisiter sa façon d'écouter et de s'exprimer</li> <li>● Se détendre, se recentrer et se projeter positivement</li> </ul>
<b>2 COMMUNIQUER AVEC AUTRUI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprendre les différences de perception : le cadre de référence</li> <li>● Apprendre les techniques d'assertivité</li> <li>● Décoder les messages et les comportements : la force du questionnement</li> <li>● Repérer les formulations positives et celles à éviter</li> </ul>
<b>3 COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Optimiser sa communication non verbale, para verbale</li> <li>● Accueillir l'agressivité des autres sans amplifier et sans prendre sur soi</li> <li>● Recevoir et exprimer un « non »</li> <li>● Dialoguer avec sincérité, authenticité et respect : les attitudes de Porter</li> </ul>
<b>4 MAITRISER LES TECHNIQUES D'ARGUMENTATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Distinguer faits, opinions, ressentis</li> <li>● Traiter efficacement les objections : AIR</li> <li>● Evaluer les critères d'une argumentation persuasive</li> <li>● Choisir les mots justes pour un discours percutant</li> </ul>
<b>VALIDER SON PLAN D'EVOLUTION PERSONNEL (PEP)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifier ses axes de progrès et définir son plan d'action</li> </ul>

<b>DUREE</b> 2 jours - 14h Format distanciel nous consulter
<b>PUBLIC</b> Toute personne qui souhaite être en harmonie avec soi-même dans sa communication avec autrui Pour toute adaptation pédagogique au public ciblé, nous consulter
<b>PRE REQUIS</b> Aucun
<b>ACCESSIBILITE HANDICAP</b> Nous consulter avant la formation pour tout aménagement particulier
<b>MODALITES ET DELAIS D'ACCES</b> Un délai de 3 semaines est requis, après consultation, pour mettre en oeuvre la formation
<b>TARIFS</b> Un devis est établi après analyse de vos besoins
<b>PEDAGOGIE ET MOYENS TECHNIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La pédagogie inversée pour consacrer notre énergie sur l'entraînement</li> <li>● Des ateliers courts en petits groupes pour des réponses personnalisées</li> <li>● Une pédagogie positive qui repose sur l'entraide, l'intelligence collective</li> <li>● Une stratégie d'apprentissage orientée à 70% vers l'action</li> <li>● Connexion Internet / PC / Micro / Caméra / Téléphone</li> </ul>
<b>MODALITES D'EVALUATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● AVANT : Questionnaire de niveau et recueil des objectifs de développement</li> <li>● PENDANT : Evaluation à chaque étape (Exercices ou mises en situation)</li> <li>● APRES : Questionnaire d'évaluation des acquis et d'évaluation de la formation</li> <li>● APRES : Suivi post- formation à la carte</li> </ul>
<b>SANCTION</b> Certificat de réalisation à l'issue de l'action
<b>LES + DE LA FORMATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Intervenante Coach Certifiée en Psychologie Positive</li> <li>● Une pédagogie basée sur des méthodes actives</li> <li>● Des études de cas à partir de situations vécues</li> <li>● Construction d'un Plan d'Evolution Personnel</li> </ul>