



## PROGRAMME EFFICACITE PROFESSIONNELLE DEVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

Céline LANGLOIS  
Référente pédagogique, administrative et PSH  
06 51 45 42 66  
[www.clhommeconseil.com](http://www.clhommeconseil.com)  
[celinelanglois@clhommeconseil.com](mailto:celinelanglois@clhommeconseil.com)

### LES 3 OBJECTIFS OPERATIONNELS DE LA FORMATION



### PROGRAMME

#### 1 COMMUNIQUER AVEC SOI

- Définir ses objectifs : prendre conscience de ses besoins
- Identifier et gérer ses émotions
- Revisiter sa façon d'écouter et de s'exprimer
- Se détendre, se recentrer et se projeter positivement

#### 2 COMMUNIQUER AVEC AUTRUI

- Comprendre les différences de perception : le cadre de référence
- Apprendre les techniques d'assertivité
- Décoder les messages et les comportements : la force du questionnement
- Repérer les formulations positives et celles à éviter

#### 3 COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE

- Optimiser sa communication non verbale, para verbale
- Accueillir l'agressivité des autres sans amplifier et sans prendre sur soi
- Recevoir et exprimer un « non »
- Dialoguer avec sincérité, authenticité et respect : les attitudes de Porter

#### 4 MAITRISER LES TECHNIQUES D'ARGUMENTATION

- Distinguer faits, opinions, ressentis
- Traiter efficacement les objections : AIR
- Evaluer les critères d'une argumentation persuasive
- Choisir les mots justes pour un discours percutant

#### VALIDER SON PLAN D'EVOLUTION PERSONNEL (PEP)

- Identifier ses axes de progrès et définir son plan d'action

### DUREE

2 jours - 14h  
Format distanciel nous consulter

### PUBLIC

Toute personne qui souhaite être en harmonie avec soi-même dans sa communication avec autrui  
Pour toute adaptation pédagogique au public ciblé, nous consulter

### PRE REQUIS

Aucun

### ACCESIBILITE HANDICAP

Nous consulter avant la formation pour tout aménagement particulier

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Un délai de 3 semaines est requis, après consultation, pour mettre en oeuvre la formation

### TARIFS

Un devis est établi après analyse de vos besoins

### PEDAGOGIE ET MOYENS TECHNIQUES

- La pédagogie inversée pour consacrer notre énergie sur l'entrainement
- Des ateliers courts en petits groupes pour des réponses personnalisées
- Une pédagogie positive qui repose sur l'entraide, l'intelligence collective
- Une stratégie d'apprentissage orientée à 70% vers l'action
- Connexion Internet / PC / Micro / Caméra / Téléphone

### MODALITES D'EVALUATION

- AVANT : Questionnaire de niveau et recueil des objectifs de développement
- PENDANT : Evaluation à chaque étape (Exercices ou mises en situation)
- APRES : Questionnaire d'évaluation des acquis et d'évaluation de la formation
- APRES : Suivi post- formation à la carte

### SANCTION

Certificat de réalisation à l'issue de l'action

### LES + DE LA FORMATION

- Intervenante Coach Certifiée en Psychologie Positive
- Une pédagogie basée sur des méthodes actives
- Des études de cas à partir de situations vécues
- Construction d'un Plan d'Evolution Personnel