

Communiquer, oui... mais avec justesse et confiance.

Dans cette formation, vous apprendrez à exprimer vos idées avec clarté, à affirmer votre position sans conflit et à adapter votre communication à vos interlocuteurs. Grâce à des techniques simples et des mises en situation concrètes, vous développerez une posture assertive et une parole plus impactante. Une méthode pour se faire entendre... sans hausser le ton.

Objectifs pédagogiques

- Développer une posture de communication assertive, pour s'exprimer avec clarté et respect
- Pratiquer l'écoute active pour mieux comprendre ses interlocuteurs et adapter sa réponse
- Identifier et désamorcer les situations de tension ou de conflit, avec des techniques concrètes
- Améliorer sa communication interpersonnelle dans toutes les directions (hiérarchique, transversale, équipe)
- Utiliser les modèles DISC et Forces Motrices pour adapter son mode de communication aux profils de personnalité

Programme

Chaque participant démarre sa formation depuis son espace en ligne : il répond à un questionnaire, regarde des vidéos et fait des quiz. Le formateur suit sa progression en temps réel.

Poser les bases d'une communication efficace, claire, respectueuse et alignée

- Identifier son propre style de communication
- Comprendre les différences entre passivité, agressivité, manipulation et assertivité
- Utiliser la méthode DESC pour exprimer une demande, un refus ou une critique constructive
- Pratiquer l'écoute active (reformulation, silence, validation émotionnelle...)

Observations
des situations
courantes

Mise en
pratique guidée

Accès à un support en ligne (fiche DESC, vidéo courte, exercice d'auto-évaluation) en intersession

Renforcer sa compréhension des profils relationnels pour ajuster sa communication

- Découverte du modèle DISC et des 4 grandes tendances comportementales
- Introduction aux forces motrices : ce qui nous pousse à agir
- Identifier son propre profil (test inclus)
- Lire les signaux comportementaux chez ses interlocuteurs
- Adapter son langage, son rythme et son niveau de directivité en fonction des profils

Atelier de
simulation

Observer et adapter sa communication en fonction des profils rencontrés

- Repérer les tendances DISC autour de soi et adapter sa posture ou son discours à 1 ou 2 profils spécifiques
- Mini-feedback écrit ou oral à déposer sur la plateforme

Anticiper les tensions et désamorcer les conflits relationnels

- Identifier les sources de tension dans une relation professionnelle
- Différencier conflit de besoin / conflit de valeur / conflit de territoire
- Outils pour désamorcer : OSBD (communication non violente), techniques de questionnement, recentrage
- Construire un plan personnel de communication relationnelle (court/moyen terme)

Jeux de rôles
avec feedbacks
guidés

Ateliers
collectifs

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant

Public concerné

Managers, responsables d'équipes, présidents d'association.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Référent handicap

Notre référente handicap Patricia est à votre disposition pour toutes questions relatives à l'accessibilité de la formation. ☎ 06 19 67 62 23

Modalités et délais d'accès

L'inscription doit être finalisée 48h avant le début de la formation. Dans le cas d'un financement OPCO le délai d'accès est de 15 jours. Présentiel, lieu à déterminer.

Suivi, évaluation, sanction

La progression du participant est suivie tout au long de la formation grâce à des QCM et des mises en situation.

Des tests de positionnement, avant, pendant et après permettent d'évaluer, d'ajuster les temps de formations et de consolider les apprentissages.

La formation sera sanctionnée, à son issue, par la remise d'une attestation de fin de formation précisant nature, dates, durée, objectifs et résultats des acquis.

Moyens pédagogiques

Aides audiovisuelles, supports de cours téléchargeables, training accessible 6 mois sur plateforme, études de cas, questionnaires de positionnement, d'apprentissage et d'évaluation. Emargement à la 1/2 journée pour les formations en présentiel et temps de présence comptabilisé sur la plateforme pour les formations en distanciel.

Mesure de la satisfaction

A chaud, à la fin de la séance puis à 6 mois pour valider et s'assurer de l'utilisation opérationnelle.

La formatrice, Patricia Gratas

Formatrice professionnelle depuis 2017, elle s'appuie sur plus de 20 ans d'expérience en management et développe son activité d'entrepreneuse depuis 2017. Son approche mêle expertise terrain, pédagogie active et regard stratégique.

SIRET 829 456 094 000 12
DNA 753 311 885 33