

COMMUNICATION ASSERTIVE ET CNV

OBJECTIF :

A l'issue de ces deux jours de formation, vous aurez appris comment mieux communiquer, les codes et les clés d'une communication bienveillante, empathique, efficace ; objectifs = mieux-être, responsabilité, autonomie et performance.

PUBLIC : Dirigeants, cadres, manager etc.....

JOUR 1

Les codes de la communication non-verbaux

Les moyens d'expression non-verbaux
L'espace inter-personnel
Le mimétisme comportemental

Les codes de la communication verbaux

Le questionnement
La reformulation

Énergie et ouverture dans la communication

La détermination
L'ouverture
La matrice des comportements
L'écoute
Communiquer = mettre en commun

Le décodage du langage

L'omission
La généralisation
La distorsion
Le processus émotionnel
Savoir dire non

JOUR 2

Développer son assertivité

La bienveillance comme base de l'assertivité
Mon style comportemental
L'affirmation assertive

L'estime de soi

Qualités et réussites
Les 3 modes d'expression : FOS

Notre relation à l'autre

Les états du Moi
Test PAE

Développer la confiance en soi

Mon rapport aux échecs
Comment les assumer

Les outils de l'assertivité

L'écoute
L'empathie
La synchronisation
Utiliser les bonnes questions
La reformulation
Le silence

La CNV (communication non violente)

Origine
Structure

La communication du manager

Savoir donner un feed-back

PROGRAMME

METHODE PEDAGOGIQUE

- ⇒ **Des temps d'exposé, des témoignages, des mises en situation interactives par groupe, Des réflexions, des échanges.**
- ⇒ **Présentation PowerPoint.**

Lieu : UPE 66, 17 rue Camille Pelletan 66000 Perpignan

Durée : 2 jours—14 heures

Dates : 21 & 22 /09

Horaires : 09h00/12h30 & 13h30/17h00

Prix : 600 €/personne

Intervenant : Louis MONNIER—Coach professionnel et formateur

Contact : Sylvie GAYRAUD—UPE 66, 17 rue Camille Pelletan 66000 PERPIGNAN

Tél: 04.68.34.99.26 ou sylvie.gayraud@upe66.com

Enregistré sous le numéro Siret : 77619006800028 – Code APE : 9411Z

N° de déclaration d'activité : 91 66 01801 66