

# S'affirmer dans différentes situations

## Avant propos

Pour réussir à s'affirmer, il faut mettre en œuvre une combinaison de compétences qui concernent à la fois la personnalité, le comportement et la capacité à communiquer. Ce stage vous aide à mettre en place la combinaison gagnante afin de faire face à toutes les situations.

## Objectifs de la formation

Développer des compétences relationnelles pour réagir positivement.  
Gérer avec aisance les situations difficiles.  
Résoudre les situations conflictuelles.

## Niveau requis / Public visé

**Prérequis** : Aucun

**Public visé** : Toute personne confrontée à des situations de conflit : avec ses collaborateurs, ses clients ou d'autres partenaires.

## Programme

### L'importance du non verbal dans la communication

Les bases de la communication non verbale

Passer de l'observation à la calibration

Développer son sens de l'observation Identifier les points d'observation de son Interlocuteur

Notions de morphopsychologie

Apprendre à donner et à recevoir du feed-back

### Analyser sa perception de soi à soi, de soi à l'autre et de l'autre à soi

Perception et interprétation

Qu'est-ce que la notion d'assertivité ? Dans quelles conditions pouvons-nous avoir recours à la communication assertive ?

Faire le point sur le contrôle émotionnel, la congruence verbale et les outils de l'assertivité

La communication non verbale, quels gestes et attitudes adopter ?

La congruence non verbale, savoir faire le lien entre ce que je montre et ce que je dis.

### Développement de sa communication non verbale

Prendre conscience de l'importance des sentiments et des émotions dans la communication non verbale

Reconnaître ses atouts, ses modes d'expression non verbaux et les valoriser

Le Jeu du Passeur

Pratique de la synchronisation non verbale pour une communication efficace

L'importance de l'intention du message

### Apport théoriques et méthodologiques issus de la synergologie

– outils de communication, d'analyse et d'adaptation de ses comportements dans la relation à soi et à l'autre

Entraînements progressifs pour l'intégration des outils de communication non verbaux

– travail en trinôme (guide, sujet, observateur)

## Moyens pédagogiques

### Formateur

Consultant expérimenté en communication

### Méthode

Exercices et entraînements dans les différentes situations professionnelles des participants

Développement personnel de sa propre communication non verbale

Support de cours remis à chaque participant

### Moyens pédagogiques

Supports d'animation pédagogique standardisés, utilisés en vidéo-projection. Installations en centre de formation : salle de cours, tables, chaises, mur clair pour la projection, tableau papier ou effaçable.

En cas de formation intra-entreprise, des installations équivalentes doivent être mises à disposition par l'employeur des stagiaires.

### Moyens techniques

Ordinateurs, Wifi, imprimante multifonctions, vidéoprojecteur, Ecran, PaperBoard, support de formation.

### Moyens d'évaluation

Le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnement oral et reformulations des apprenants. ? Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation, précisant si les objectifs sont atteints ou non, ou en cours d'acquisition.

### Moyens d'encadrement

Evocom-consulting est en portage salarial par la société SKALIS 28 rue de Londres 75009 Paris. SIRET : 50244846700048 déclaré à la DIRECCTE - La Déclaration d'Activité est enregistrée sous le n° 11.75.53720.75 auprès de la préfecture de Région de Ile de France.

## Durée

### 2 jours consécutifs de (14h)

1<sup>er</sup> : 09H00 à 12H30 et de 13H30 à 17H00 (7 heures)

2<sup>nd</sup> : 09H00 à 12H30 et de 13H30 à 17H00 (7 heures)