

## ASSERTIVITÉ, COMMUNIQUER AVEC CONFIANCE AVEC LES TECHNIQUES DE L'ACTEUR

Réf  
ACC-CIZ14

Modalité  
Présentiel

Durée  
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires  
8



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Expérimenter et théoriser l'assertivité.
- Savoir s'écouter dans toutes les dimensions de l'écoute.
- Communiquer de manière assertive pour dire non, demander de l'aide et s'affirmer en toute situation.
- Renforcer l'estime et la confiance en soi.
- Ajuster le regard sur soi et le regard sur l'autre.
- Argumenter et s'affirmer avec respect et considération.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Tout salarié souhaitant améliorer sa communication dans le domaine professionnel.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### Introduction

- Expérimenter une situation assertive.
- Théoriser l'assertivité.

#### Repérer ce qui se passe chez soi

- Conscientiser son état émotionnel.
- Reconnaître ses émotions.
- Distinguer les faits des émotions.
- Prendre conscience de ses limites et besoins.

#### Aller sur le terrain de l'autre

- Poser les questions qui permettront à l'autre de nommer ses limites et besoins.

- Connaître les dimensions de l'écoute : verbal et non verbal.
- Ecouter le verbal et le non verbal pour laisser l'autre s'exprimer.
- Accueillir la réaction émotionnelle de son interlocuteur.

### Communiquer de manière assertive

- Adapter sa posture à la situation.
- Utiliser la méthode DESC pour communiquer.
- S'affirmer en prenant en compte l'interlocuteur.
- S'entraîner sur des cas concrets.



## PÉDAGOGIE

La pédagogie allie l'apport d'éléments théoriques à une méthode active et expérientielle, en lien avec le contexte professionnel de l'apprenant.

Les outils pédagogiques impliquent ceux utilisés en théâtre d'improvisation.

Le principe est, grâce à la mise en situation et l'expérimentation, d'explorer plusieurs postures pour découvrir, acquérir et ancrer les comportements adaptés et les bons automatismes.



## GESTION DES ACQUIS

### Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux stagiaires en amont de la formation un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Une grille d'auto-positionnement est remplie de nouveau à l'issue de la formation par les stagiaires, pour l'évaluation du développement de leurs compétences en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction à chaud REZO est transmise aux stagiaires en fin de formation.
- **Évaluation des acquis** : Le formateur ou la formatrice remplit à son tour une grille de validation des acquis pour évaluer les compétences et connaissances acquises des stagiaires.
- Attestation de fin de formation REZO.



## FORMATEUR ET PARTENAIRE



### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

Ingénieure de formation et comédienne, passionnée par la compréhension de l'humain et par le théâtre, notre formatrice a à cœur d'aider les organisations à favoriser l'épanouissement des collaborateurs, la cohésion et la performance des équipes. Forte de huit ans d'expérience en tant que consultante puis manager en transformation des organisations, elle dispose d'une solide connaissance des problématiques rencontrées en entreprise.



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.