



## DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION EFFICACE ET SEREINE GRÂCE À L'ASSERTIVITÉ

*Vous souhaitez instaurer un climat de travail bienveillant où l'écoute et l'expression de chacun sont valorisées ? La communication assertive est la clé pour favoriser des relations authentiques, gérer les désaccords avec sérénité et renforcer la coopération au sein des équipes.*

*Grâce à cette formation, vous apprendrez à exprimer vos idées avec assurance, à poser des limites sans agressivité et à désamorcer les conflits de manière constructive. Inspirée des compétences relationnelles reconnues par l'OMS, cette approche vous aidera à créer un environnement de travail fondé sur la confiance, la transparence et le respect mutuel.*

*Rejoignez-nous et transformez votre manière de communiquer pour plus d'efficacité et de bien-être au quotidien !*

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Comprendre les principes de la communication assertive et ses bénéfices
- Identifier ses propres modes de communication et repérer les freins à une posture assertive.
- Apprendre à s'exprimer clairement tout en respectant l'autre : oser dire sans s'imposer, entendre sans se soumettre, refuser sans culpabilité.
- Apprendre à recevoir la critique avec ouverture, sans se sentir attaqué ni se dévaloriser.
- Développer des compétences relationnelles pour prévenir ou désamorcer les tensions.

## CONTENUS

- Les styles de communication : passif, agressif, manipulateur, assertif – repères pour mieux se situer.
- Les piliers de l'assertivité : affirmation de soi, respect d'autrui, gestion des émotions.
- Techniques de communication assertive :
- messages en "je",
- demande claire,
- refus assumé sans culpabilité,
- gestion des critiques,
- désaccords constructifs.
- Réguler les tensions et prévenir les malentendus dans les relations professionnelles.
- Pratiquer une écoute active et favoriser des interactions de qualité.
- Poser ses limites sans créer de tensions.

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Auto-diagnostic des styles de communication
- Mises en situation et jeux de rôle pour expérimenter l'assertivité dans différents contextes (réunion, feedback, désaccord...)
- Exercices pratiques de formulation de messages assertifs
- Partages d'expérience et co-analyse de situations vécues
- Apports théoriques courts
- Activités ludiques pour intégrer les outils avec légèreté