

PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL

Titre de la formation :

Pratiquer une communication assertive en entreprise

Objectifs pédagogiques : Adopter une communication assertive dans l'entreprise

- Distinguer son style de communication et identifier les comportements à améliorer
- Identifier les différents types de communication : passive, agressive, assertive
- Utiliser l'assertivité comme outil de performance individuelle et collective
- Développer des relations de travail harmonieuses et basées sur le respect mutuel.

Prérequis : Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation

Tarif : Devis sur demande

Public destinataire de cette formation :

Tout public souhaitant renforcer leur communication et leur confiance dans le champ professionnel.

Modalités pédagogiques :

- Mises en situation, à partir d'exercice pratique, atelier en sous-groupe
- Consolidation en plénière des bonnes pratiques

Modalité d'évaluation :

- Auto-positionnement en début et en fin de formation afin de mesurer la progression pédagogique de chaque stagiaire.
- Evaluation à chaud de la formation par chaque stagiaire en fin de formation
- Remise d'une attestation individuelle de fin de formation et certificat de réalisation de formation.

Durée de la formation : Une demi-journée, soit 4h

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires

Modalités et délais d'accès : Sessions organisées sur mesure en fonction du planning de la formatrice et des souhaits du client

Accessibilité de la formation : si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accueillir dans les meilleures conditions à l'adresse suivante : aurelie@altanex.fr

Contact : Aurélie LEGAY - 07 59 53 40 60 - aurelie@altanex.fr

Programme

1. Auto-diagnostic du style de communication et analyse des comportements actuels.
2. Présentation et mise en pratique des trois styles de communication : passive, agressive et assertive.
3. Outils et techniques pour adopter une posture assertive au quotidien.
4. Exercices de mise en situation et jeux de rôles pour renforcer la communication constructive.
5. Plan d'action personnel pour améliorer ses échanges professionnels et développer la confiance mutuelle.

Programme 10/2025 - V1