



LA COMMUNICATION ASSERTIVE ET EFFICACE **Pour une éthique relationnelle**

OBJECTIFS :

- Analyser les processus de communication en œuvre dans les échanges informels : informations, discussions, transmissions, ou formels : réunions de travail, entretiens par exemple.
- Prendre conscience de nos modes de fonctionnement et de leurs conséquences sur la qualité des relations professionnelles.
- Acquérir des outils pour une communication plus libre, plus réciproque, donc plus authentique dans notre quotidien.
- Approfondir notre ascendant et notre éthique dans notre relationnel
- Savoir prévenir un conflit

PROGRAMME :

- Les interactions permanentes
- Perceptions et jugements
- Cadre de référence et motivations fondamentales
- Frustration et confiance en communication
- Les modes comportementaux de communication
- La communication para-verbale et non verbale
- Les critères de la relation de confiance
- Les attitudes bloquantes, passives, agressives et manipulatrices
- Les attitudes assertives et d'ouverture
- La communication libre ou l'authenticité
- L'empathie ou l'art de l'écoute
- Les outils d'affirmation et de prévention des conflits

METHODE PEDAGOGIQUE :

Pédagogie participative basée sur de courts exposés et une multitude d'exercices ou mises en situation à partir de situations professionnelles.