



## DEVELOPPER SON ECOUTE ACTIVE ET SON ASSERTIVITE

Code DP02

### PUBLIC

- Toute personne désirant travailler son assertivité

### PREREQUIS

- Aucun

### MODALITES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre exercices pratiques et apports théoriques
- Vidéo
- Exercices, mises en situation et jeu de rôle
- Fiches pratiques, témoignages, revues
- Échange

### MODALITES DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Exercices
- Mises en situation

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Ecouter activement son interlocuteur
- Identifier sa part de responsabilité en situation
- Evaluer une situation avec neutralité
- Développer la confiance en soi
- Communiquer de manière constructive

### PROGRAMME

#### Renforcer ses capacités d'écoute

- Techniques d'écoute active : questionnement, reformulation, le feedback
- Les comportements qui favorisent une écoute adaptée
- Les principes de la responsabilité

#### Utiliser les techniques verbales non verbales et para verbales

- Maîtriser sa posture
- Varier les intonations, les rythmes
- Créer de la cohérence entre les 3 techniques
- Se synchroniser à l'autre

#### Travailler son empathie

- Le rôle de l'empathie dans les situations de communication
- Observer sans juger
- Formuler des messages efficaces avec empathie

#### Créer les conditions favorables à l'assertivité

- La confiance
- La coresponsabilité
- L'interdépendance
- L'acceptation de soi et des autres

#### Développer la confiance en soi

- Repérer les comportements qui expriment le manque de confiance en soi
- Mieux utiliser le mode de communication assertive
- Comprendre ce qui nous empêche d'être assertif
- Adopter de la considération envers soi et les autres

#### Comment gérer les émotions ?

- Les spectres émotionnels
- Les émotions face à leurs besoins
- Pratiquer l'empathie, la méthode DESC, stop aux jeux psychologiques

#### Les outils de l'assertivité

- Exprimer des critiques constructives
- Savoir dire non
- Formuler une demande
- Savoir dire oui
- Exprimer les signes de reconnaissance positifs



820 €HT  
par personne



3 à 6  
participants



2 jours



Planification 2 à 3 jours par mois  
sur réservation