



## Communiquer avec Affirmation de soi

### **Durée**

3 jours (21 heures)

### **Public**

Managers, responsables d'équipes, cadres.

### **Objectifs**

- Acquérir des techniques et outils de communication.
- Communiquer efficacement avec ses collaborateurs
- Savoir gérer les situations difficiles et conflictuelles dans son équipe
- Favoriser l'affirmation de soi

### **Méthode pédagogique**

Jeux de rôles filmés, analyse des images, mises en situations, test d'auto évaluation, exercices pratiques, complétés par des exemples concrets et des apports théoriques.

### **Références bibliographiques**

#### Exercez votre autorité avec diplomatie

Claudine Catry  
Jean Louis Muller  
ESF Editeur

#### Manager son équipe au quotidien

Bernard Diridollou  
Editions d'Organisation

### **Les trois formes d'autorité inefficaces dans les situations tendues ?**

- Autodiagnostic
- Les 3 formes de communication inefficaces dans les situations professionnelles : description, causes et conséquences
- La fuite ou la passivité
- L'attaque ou l'agressivité
- La manipulation
- Les causes et les conséquences sur les relations avec ses collaborateurs ou managers

### **L'affirmation de soi : Outil de management**

- Description de l'attitude de l'affirmation de soi
- Expression du visage, gestuelle, posture, voix, proxémique
- S'affirmer tranquillement : le « JE », nous, vous on.
- Développer l'écoute active
- Favoriser une attitude empathique
- Autodiagnostic : l'affirmation de soi en entreprise
- Les obstacles à l'affirmation de soi
- L'équilibre entre le donner et le recevoir

### **Faire face avec succès aux comportements « gênants » de ses interlocuteurs**

- Les dix principes à adopter
- Décrire le comportement gênant
- Poser quatre types de questions
- Mettre en place une démarche négociatrice
- Faire face à des comportements passifs
- S'affirmer face à l'agressivité des autres
- Déjouer les manipulations

### **De l'affirmation de soi à l'affirmation de ses choix & se positionner dans ses relations interpersonnelles**

- Quel est mon objectif ?
- Savoir dire non
- Faire des demandes
- Savoir émettre des critiques constructives
- Apprendre à recevoir une critique justifiée ou injustifiée
- Développer ses ressources pour s'affirmer.

### **Plan de progrès individualisé**

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc – Portable : 06 09 82 11 24  
Mail : [nathalie.ducassou@orange.fr](mailto:nathalie.ducassou@orange.fr) – Site Web : <http://www.parfaire-communication.com>

Enregistré le 16 octobre 2003, sous le N° 93840259584 auprès du Préfet de Région Provence Alpes Côte d'Azur  
Code APE 804C - SIRET 443 434 873 00024

Membre d'une Association Agréée par l'Administration Fiscale, règlement par chèque accepté.