



Savoir communiquer et s'affirmer dans les relations professionnelles

PUBLIC Entre 5 et 10 participants	PRÉREQUIS Aucun prérequis	MODALITÉS 2 jours sur site	TARIF Devis sur demande TVA non applicable
---	-------------------------------------	--------------------------------------	---

Manque d'assurance pour poser ses limites, non-dits qui s'accumulent, tensions mal gérées : la qualité des relations professionnelles repose largement sur la capacité à communiquer et à s'affirmer. Cette formation s'adresse à tout professionnel désireux de gagner en aisance dans ses échanges, au quotidien comme dans les moments plus délicats. Elle combine les fondamentaux de la communication interpersonnelle et les techniques d'affirmation de soi, pour permettre à chacun de s'exprimer clairement, poser ses limites et désamorcer les tensions du quotidien professionnel.

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses ressources et ses freins relationnels
- Mettre en œuvre les techniques d'une communication assertive : écoute active, reformulation, expression claire
- Formuler des demandes, poser ses limites et savoir dire non
- Désamorcer les tensions et gérer les critiques de façon constructive
- Favoriser la coopération en identifiant les attentes et motivations de l'équipe

Méthodologie

- Questionnaire de positionnement en amont
- Pédagogie participative (mises en situation, exercices, études de cas), en alternance avec des éclairages théoriques

Déroulé

Jour 1

Comprendre son mode relationnel : autodiagnostic
Fondamentaux de la communication
Ce qui fait une équipe : rôles, attentes, implication
Système de la communication et outils de la CNV
Stratégies d'affirmation de soi : verbal, non verbal, écoute active

Jour 2

S'affirmer et désamorcer les tensions
Savoir refuser, formuler des demandes, exprimer ses limites
Identifier les situations déstabilisantes et gérer les tensions
Formuler et recevoir une critique constructive
Élaborer son plan d'action personnalisé

Validation — Exercices, ateliers, mises en situation, études de cas et feedbacks réguliers des acquis. Bilan à chaud, questionnaire d'évaluation, livret pédagogique et attestation de formation.

Délai d'accès — Réponse sous 48h. Mise en place possible dans le mois suivant la demande, sauf cas particulier.

Accessibilité / Handicap — Formations ouvertes à tous, locaux accessibles PMR ; orientation possible vers l'Agefiph.

Contact — Lydia Hirtz · 06 87 73 42 23 · lydiahirtz@loya.fr · www.loya.fr