COMMUNICATION ASSERTIVE

Être assertif, c'est se connaître, connaître ses limites et savoir défendre ses idées, passer un message difficile, toujours dans le respect de soi et des autres.





Chez Present Perfect, nous croyons que la forme de communication la plus efficace et saine est la communication assertive.

Étre assertif-ve, c'est la capacité faire valoir ses idées de manière appropriée, respectueuse, tout en développant sa confiance en soi. Autrement dit : « If you don't take a stand, you don't stand a chance...».

Les fondements d'une communication efficace commencent avec une meilleure conscience de soi. Il s'agit d'être en pleine conscience de son propre caractère, ses sentiments, ses motivations et ses désirs. Nous ne pouvons pas nous développer et nous améliorer si nous ne comprenons pas d'abord nos valeurs fondamentales, ce qui nous anime et les objectifs que nous voulons atteindre.

Être assertif-ve ne veut pas dire être agressif-ve

L'assertivité est une compétence personnelle qui s'apprend et qui peut être développée par la pratique et la réflexion sur soi. Être assertif, c'est avoir la capacité d'agir en harmonie avec ses propres valeurs sans avoir besoin d'attaquer ou d'intimider les autres.



TROIS BONNES NOUVELLES



Notre méthode

Notre formation permet à tout un chacun de découvrir et comprendre en profondeur son profil de communicant. Elle délivre aux participants des outils et techniques faciles à assimiler et à mettre en application pour développer leur assertivité au quotidien, dans la sphère professionnelle comme privée.



Le contenu pédagogique

se concentre sur les principes clés de l'assertivité: des outils concrets pour améliorer la confiance en soi et aider chaque participant à s'exprimer avec impact. Côté méthodologie, nous avons créé une formation aussi fun et dynamique que possible en proposant des exercices et supports pédagogiques variés, incluant des vidéos pédagogiques, podcasts, articles, exercices, activités, quiz, livres et des sessions de coaching en visioconférence avec un coach Present Perfect, pour garantir une progression maximale.



Une formation personnalisée au profil de chaque participant

En amont de la formation chaque participant recoit un questionnaire dont les résultats (analysés par un·e formateur trice Present Perfect) serviront de base à la journée de formation et particulièrement aux deux premières sessions sur le pouvoir de la perception et la conscience de soi. Les résultats de ces analyses seront uniquement partagés avec les participants en formation et ne seront pas conservés par Present Perfect.

LE PROGRAMME

Une formation d'une journée autour de 4 sessions de travail avec des techniques et des outils concrets, faciles à assimiler et à mettre en application.

Mieux comprendre et identifier son profil parmi les différents styles de communication.

Le pouvoir de la perception

- Analyse des différents profils de communicant.
- Découverte des profils des participants suite au questionnaire.
- > Introduction à la perception objective et construction d'un « self-mapping » .
- Les 4 styles de communication : l'agression directe, l'agression passive, la passivité et l'assertivité.
- La vraie définition de l'assertivité.

Un sens plus clair de soi

Exercice des valeurs : identifier ses valeurs clés et les intégrer à son style de communication.

Appliquer les outils pour développer sa communication assertive.

Les ingrédients de l'assertivité

- > La responsabilité et l'apprentissage d'un growth mindset.
- > Identifier et poser ses limites.
- > Avoir le courage de dire « non ».
- > Les déclarations en « je ».
- Adopter l'assertivité en posant les limites saines.
- > Reconnaître les blocages éventuels via des jeux de rôle.

Porter son "Shark Suit"

- > Le langage corporel assertif.
- > Être en désaccord sans être malpoli.
- Ètre en écoute active et maîtriser la communication non verbale.







À la fin de la formation, chaque participant aura :

- > Développé sa confiance en soi comme une compétence.
- > Identifié les différents styles de communication.
- > Compris son propre profil de communicant.
- > Apprendre quand et comment être assertifive en toute confiance.
- > Appris à devenir plus résistant·e et savoir faire face à des personnes/ situations difficiles.
- Appris ses limites à savoir dire
 « non » de manière positive et efficace.
- > Travaillé sur ses compétences en résolution de conflits.
- > Amélioré son profil personnel au travail.

Comment ça se passe concrètement ?

Pré-formation : en amont de la formation, chaque participant reçoit un questionnaire dont les résultats serviront de base à la journée de formation.

En individuel : 7 heures de formation dont 3 heures de coaching personnalisé en visio avec un coach expert. Vous réservez vos heures de coaching comme il vous plait. Le coach est disponible par e-mail tout au long de la formation.

En groupe (5 participants maximum):

7 heures de formation dont 3 heures de coaching personnalisé en visio avec un coach expert. De 9h00 à 17h00. Le coach est disponible par chat tout au long de la formation.

Langue: français ou anglais.

GE QUE NOS CLIENTS DISENT 8

« C'était absolument génial ! Annabelle et Stefanie sont des coachs dynamiques et à l'écoute. Les supports des formations et les sessions de coaching individuel m'ont fait énormément progresser. Vous pouvez y aller les yeux fermés ! Happy learning ;) »

- Delphine B, responsable régionale de laboratoires et cabinets dentaires.

« J'ai tellement appris de choses pendant cette formation, je ne m'attendais pas du tout à ça ! »

Delphine, chargée de relation et d'expérimentation client.

« Je n'ai pas vu le temps passer par rapport aux autres formations que j'ai faites, je n'ai pas ce sentiment de 'Enfin, c'est fini'! »

- Angélique, responsable service clients .

Contactez : Thomas Degois

thomas@present-perfect.fr | +33 (0)1 39 25 02 12 | +33 (0)7 81 66 81 33 Réservez votre rendez-vous directement <u>ici</u>

