



# Formation Communication

Mieux se connaître personnellement et collectivement améliore la qualité de sa communication et crée un climat de réelle coopération transversale. Le stagiaire réfléchira durant ce séminaire de trois jours à l'intérêt et aux contraintes du travail en réseau. Il apprendra, à partir de nombreux exercices de groupe, à collaborer efficacement tant avec sa hiérarchie qu'avec ses « clients » internes ou externes. Il s'entraînera à s'affirmer au quotidien dans son rôle et dans ses relations, à faire face à des situations ou à des relations tendues et à conserver le contrôle de soi malgré le stress.

## 1 Connaître sa personnalité et ses comportements

- ✓ Mieux se connaître grâce à l'exploitation d'un questionnaire sur l'assertivité
- ✓ Repérer les comportements inefficaces, la passivité, l'agressivité, la manipulation
- ✓ Définir le comportement assertif, ses avantages pour soi et les autres en particulier dans les situations difficiles

## 2 Comment développer l'assertivité ?

- ✓ Affirmer ses droits en respectant ceux des autres
- ✓ Se donner des objectifs réalistes qui déclenchent des comportements assertifs
- ✓ Être Adulte
- ✓ Faire la différence entre faits, jugements de valeurs et émotions

- ✓ Connaître ses positions de vie et son scénario
- ✓ Prendre du recul

## 3 Agir sur soi

- ✓ Schéma de l'apprentissage
- ✓ Être soi-même sans chercher à plaire systématiquement et établir des relations saines et authentiques
- ✓ Oser demander pour obtenir l'information dont on a besoin pour comprendre
- ✓ Dépasser les jugements de valeurs
- ✓ Développer sa créativité et sa curiosité

## 4 La relation avec les autres

- ✓ La relation avec le supérieur hiérarchique direct
- ✓ La relation avec les autres responsables
- ✓ La relation avec l'entourage professionnel

- ✓ La relation avec l'extérieur

## 5 Conserver la maîtrise des situations

- ✓ Savoir rester calme et maîtriser son impulsivité
- ✓ Apprendre à formuler une critique d'une manière positive et savoir écouter une critique
- ✓ Savoir dépasser les conflits et trouver des compromis satisfaisants pour les parties
- ✓ Savoir dire non

## 6 Gérer le stress

- ✓ Faire la différence entre le stress négatif et le stress positif
- ✓ Identifier les déclencheurs du mauvais stress
- ✓ Trouver les moyens de réagir pour sortir des conflits et devenir constructif
- ✓ Trouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle



**ProFormalys PARIS**

5, rue Fénelon

75010 PARIS

Tél. : 01 48 74 29 45

Fax : 01 48 74 39 98

[contact@proformalys.com](mailto:contact@proformalys.com)

[www.proformalys.com](http://www.proformalys.com)

**DUREE** : 3 jours

**LABEL**



**PRIX** : 1 550 € HT  
(1 860 € TTC)