

## S'affirmer dans le respect de l'autre

### Objectifs de formation

- S'affirmer en respectant l'autre
- Oser dire, savoir dire
- Installer des relations constructives

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant améliorer sa communication avec ses interlocuteurs.

### Principaux thèmes étudiés au cours de la formation

#### Comprendre les principes de base en communication interpersonnelle

Accepter que chacun ait sa propre vision du monde  
Comprendre l'écoute active  
Pratiquer les techniques de l'écoute active  
Comprendre les différentes attitudes en communication

#### Développer l'affirmation de soi

Autodiagnostic des attitudes employées le plus fréquemment en situation de communication  
Repérer les attitudes assertives des attitudes non-assertives  
Distinguer fait, opinion et sentiment  
Connaître les outils du savoir dire  
Faire face à une critique, à de l'agressivité en restant assertif

### Méthode pédagogique

- Basé sur une participation active de chacun, la formation allie les apports théoriques et les exercices pratiques, jeux de rôles qui facilitent l'appropriation des techniques enseignées.

### Durée

2 jours