

Assertivité 2.0 : communiquer avec clarté tout en préservant la relation

OBJECTIFS

L'assertivité ne se limite pas à apprendre à dire non ou à formuler un message délicat. Le véritable défi apparaît lorsque la tension s'installe dans une conversation : lorsque vous ne voulez pas détériorer la relation, que votre interlocuteur manifeste de la résistance, que la hiérarchie entre en jeu ou que vos propres émotions commencent à influencer votre communication.

Au cours de cette formation interactive de deux jours, vous explorerez non seulement ce que vous pouvez dire, mais aussi ce qui se passe en vous et entre vous et votre interlocuteur lorsque l'échange devient plus délicat. Vous apprendrez à reconnaître vos réactions automatiques, à prendre votre place et à influencer les dynamiques relationnelles de manière constructive, sans perdre le lien avec l'autre.

Cette formation vous permettra de :

- reconnaître votre manière de réagir sous pression ainsi que les croyances ou émotions qui influencent vos comportements ;
- vous positionner de manière professionnelle et exprimer clairement ce qui est important pour vous ;
- formuler et faire respecter vos limites avec respect ;
- aborder à temps les tensions et les schémas récurrents dans les relations professionnelles ;
- rester à la fois affirmé et attentif à la relation face à la résistance, aux critiques ou aux réactions émotionnelles ;
- expérimenter différentes façons de réagir et choisir celles qui sont à la fois authentiques et efficaces pour vous.

Tout au long de la formation, vous mettrez en pratique les concepts et compétences acquis à partir de situations concrètes issues de votre propre contexte professionnel.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux professionnels qui souhaitent développer une communication à la fois affirmée et constructive lorsque les intérêts, les attentes ou les points de vue divergent.

Elle est particulièrement pertinente pour les personnes qui :

- sont amenées à transmettre des messages délicats ou sensibles ;
- souhaitent poser leurs limites tout en préservant la qualité de la relation et de la collaboration ;
- sont confrontées à des résistances, des réactions critiques ou à des enjeux hiérarchiques ;
- souhaitent aborder plus rapidement les tensions, les ambiguïtés de rôle ou les schémas relationnels récurrents ;
- constatent que, dans les situations difficiles, elles ont tendance à éviter le sujet, à trop s'adapter aux attentes des autres ou, au contraire, à réagir avec plus de fermeté qu'elles ne le souhaiteraient.

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Basic level: Vous ne devez pas disposer de connaissances préalables pour suivre cette formation.

Les participants s'engagent à échanger activement leurs expériences et exemples personnels émanant du monde du travail.

PROGRAMME

CONTENU

Nous travaillerons le contenu de manière très interactive. Des apports théoriques clairs alterneront avec des exercices pratiques, en s'appuyant largement sur des situations professionnelles réelles apportées par les participants eux-mêmes.

Jour 1

- L'assertivité au-delà des techniques classiques de communication
- Identifier vos schémas de réaction personnels sous pression
- Explorer les pensées, émotions, croyances et tensions internes qui influencent votre communication
- Exprimer clairement ce qui est important pour vous
- Poser et faire respecter vos limites
- S'exercer à partir de situations professionnelles personnelles

Entre les deux journées de formation, vous réaliserez plusieurs exercices pratiques ciblés. Ils vous permettront de tester les outils dans votre contexte professionnel quotidien et d'apporter vos expériences pour enrichir la deuxième journée.

Jour 2

- Tirer des enseignements des expériences vécues lors des exercices pratiques
- Rester affirmé face à la résistance, aux critiques ou aux réactions émotionnelles
- Identifier les schémas d'interaction à l'aide de la Rose de Leary
- Analyser votre propre contribution à la dynamique relationnelle
- Adapter votre manière de réagir afin de faire évoluer les schémas relationnels
- S'exercer à travers des situations plus complexes, du feedback et l'élaboration de pistes de développement personnel

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée:** 2 journées de formation (6 heures de formation par jour)
- **Heures:** 9h à 17h
- **Lieu :** Febelfin Academy : Phoenix building, Boulevard du Roi Albert II 19, 1210 Bruxelles
- **Informations complémentaires :** La formation repose sur de nombreux exercices pratiques, mises en situation et analyses de cas, accompagnés d'un feedback personnalisé. Environ un mois avant le début de la formation, chaque participant est invité à compléter un court questionnaire en ligne. Cette démarche permet d'adapter davantage le contenu et les exercices aux besoins et aux réalités professionnelles des participants.

FORMATEURS

Nadine Montens 
personaldevelopment

MÉTHODOLOGIE

Une « **Formation en classe** » se suit en groupe. Vous êtes présent avec les autres participants et le professeur à un moment convenu dans la même salle de cours. Il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits

audiovisuels...

Matériel de formation :

- Présentation PowerPoint