21-PRAT-04-1

Communication assertive : mieux se connaître pour mieux s'affirmer (2021)

Durée : 2 jour(s) *(12,00 heures)*

OBJECTIFS GENERAUX DE LA FORMATION :

La formation vise à :

- Développer des compétences communicationnelles individuelles et collectives
- Identifier les obstacles les plus fréquents à la communication
- Comprendre les différentes positions de vie indissociables de l'assertivité et les enjeux d'une communication respectueuse de soi et des autres

PUBLIC :

Professionnels de tous secteurs désireux de mieux comprendre son fonctionnement communicationnel et souhaitant le faire évoluer pour être assertif dans ses relations professionnelles.

PREREQUIS :

Aucun pré-requis

CONTEXTE :

La communication est à la base du travail dans le secteur social et médico-social.
La communication accompagne le soin.
La communication étaye l'acte éducatif.
La communication soutient les relations interpersonnelles.
La communication outille l'institution.
Parfois elle fait défaut ou est maladroite, mais toujours elle permet la relation (qu'elle soit positive et constructive ou négative). Elle tient donc une place primordiale dans les organisations. Il est important que les professionnels prennent conscience que tout est communication. Il est impossible de ne pas communiquer. Mais communiquer n'est pas facile et nécessite de développer des habiletés pour rester dans des relations assertives. L'assertivité désigne une attitude à la fois d'affirmation de soi et de respect d'autrui. Se comporter de façon assertive consiste à écouter, à s'exprimer et à défendre ses positions sans empiéter sur celles des autres. Cela revient à adopter une attitude de fermeté sur ce qui n'est pas négociable et de souplesse sur ce qui l'est, de façon à développer des relations à la fois plus efficaces et plus harmonieuses. Par ailleurs, le langage verbal ne compte que pour 7% du message. Les 93% restant peuvent nous échapper, et laisser transparaître des émotions que l'on pense canalisées. L'émotion est donc indissociable de la relation et de la communication. Pour être dans une relation assertive, il convient donc de travailler sur ses émotions, sur ses habiletés personnelles, ses tendances de communication et de développer des compétences communicationnelles. Le travail individuel sera la clé de l'évolution collective. Développer l'écoute bienveillante, se doter d'outils de communication assertive, travailler sur les positions de vie et les travers à éviter, sont autant de pistes qui permettront de mettre toutes les compétences au service d'une prise en charge toujours plus qualitative, bienveillante et structurante.

PROGRAMME :

Jour 1 : De la notion de communication à la notion d'émotions

- Présentation de la notion de communication de manière ludique
- Les pièges et les facilitateurs
- Les notions de positions de vie
- Les outils favorisant la communication saine et respectueuse
- Développer les compétences qui aident à faire face aux difficultés de la vie.
- Les émotions et la mécanique en jeu
- Une porte d'entrée vers l'assertivité
- Apprendre à être à l'écoute de soi et de ses besoins

Jour 2 : Les outils de communication : des aides pour construire un comportement assertif

- L'assertivité ou comment s'affirmer sans agresser (ni fuir ou manipuler)
  - Exercices pour savoir dire non
  - Emettre une critique

- Gérer un conflit
- Faire un compliment, une demande

- Approfondissement des notions au regard des pratiques rencontrées :
- Analyse de situations rencontrées suite à la formation
- Pour aller plus loin, travail sur la gestion des conflits
- Faire émerger un positionnement collectif ancré dans la pratique et structurant pour les pratiques.**Objectifs pédagogiques poursuivis pour les stagiaires :**

- Revoir les grandes notions liées à la communication et apprendre à développer une communication saine et respectueuse
- Acquérir des outils de communication assertive et de Communication non violente
- Connaître la mécanique émotionnelle pour favoriser le travail en équipe et les relations avec les différents interlocuteurs de la vie professionnelle

Modalités d'inscription :
Inscription en ligne obligatoire.
Coût de la formation :

- Contribuant : 310 €/participant
- Non contribuant : 410 €/participant

MODALITES PEDAGOGIQUES :

L'animation vise à favoriser l'implication et la participation de tous les professionnels.
Chaque journée fera l'objet d'apports théoriques mais surtout de mises en situations, de jeux, de tests individuels et collectifs qui permettront de découvrir les aptitudes personnelles et collectives. Les exercices ludiques favorisent la créativité et permettent l'émergence du « faire équipe ».

MODALITES D'EVALUATION :

- Un quizz numérique (Kahoot) permet de mesurer les acquis à l'entrée en formation.
- Travaux en sous-groupes ou en individuel : ce que j'ai appris, ce que je mets en réflexion, ce que je vais mettre en œuvre.
- Tout au long du parcours, des exercices de mise en situation, permettent d'évaluer l'acquisition au fil de la journée.

MODALITES D'INSCRIPTION :

Variable non renseignée
Les formations inter sont organisées dans nos locaux à Châlons-en-Champagne (51), Vandoeuvre-lès-Nancy (54) ou Sélestat (67)
Horaires : 9h-12h30 et 13h30-17h

COÛT DES FORMATIONS INTRA :

Contribuants au CREAI : 1160€ par jour
Non-contribuants au CREAI : 1450€ par jour
(pour un groupe de 15 personnes maximum)

PROGRAMME COMPLET ET INSCRIPTION EN LIGNE : https://catalogue1-creai-grand-est.dendreo.com

Contact Formations INTRA : ✆ 03.26.68.35.71 ▪ ✉ accueil@creai-grand-est.fr
Contact Formations INTER : ✆ 03.83.37.90.81 ▪ ✉ comm@creai-grand-est.fr

CREAI Grand Est ▪ Centre Régional d'Etudes, d'Actions et d'Information en faveur des personnes en situation de vulnérabilité
Siège : 5 rue de la Charrière – Cité Administrative Tirlet – Bât. 3 – 51036 Châlons-en-Champagne Cedex
Antenne Lorraine : 1 rue du Vivarais 54500 Vandoeuvre-lès-Nancy
Antenne Alsace : 5 avenue de la Gare – Centre d'Affaires le 1840 – 67600 Sélestat
Déclaration d'activité enregistré sous le n° 215100010-51