

## L'art de dire !

Apprenez à faire passer vos idées avec clarté, respect et impact. Développez une posture assertive pour exprimer vos besoins, poser vos limites et gérer les échanges sensibles, sans conflit.

### Objectifs de la formation :

- Mieux se connaître pour comprendre son propre fonctionnement relationnel
- Acquérir les principes fondamentaux d'une communication efficace
- Adapter sa communication à différents interlocuteurs et contextes
- S'affirmer avec assertivité sans agressivité ni passivité

### Durée de la formation

2 jours

### Public ciblé

Toute personne amenée à communiquer dans un cadre professionnel ou personnel

### Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des compétences lors de jeux de rôles, simulation et d'exercices pratiques, avec feed-back des autres participants et du formateur (évaluation formative). Les débriefings permettront de définir les plans d'actions personnel.
- En fin de formation, le formateur remet à chaque stagiaire des fiches d'évaluation portant sur le déroulement de la formation, son contenu, l'adéquation par rapport à leurs attentes.

### Proposition pédagogique

#### Se comprendre pour mieux communiquer

- **Comprendre son propre fonctionnement relationnel**
  - Introduction à la communication interpersonnelle : enjeux et impacts
  - Analyse de l'impact des croyances sur la communication
  - Notions de base de la communication (verbale, non-verbale, para-verbale)
  - Identification de son style de communication : test d'auto-positionnement
  - Analyse des comportements relationnels (passif, agressif, manipulateur, assertif)
- **Appliquer les fondamentaux d'une communication efficace**
  - Les clés de l'écoute active : reformulation, questionnement, silence
  - Savoir émettre un message clair et constructif (message "je")
  - Appréhender l'intelligence émotionnelle

**Emilie THIEFFRY**

ATUITI Accompagnements

06 75 49 11 90 - Atuiti.fr

ethieffry@atuiti-accompagnements.fr

## S'adapter à l'autre et s'affirmer avec assertivité

- **S'adapter aux différents profils de communication**
  - Découverte du modèle DISC
  - Identifier les besoins, attentes, motivation par profil
  - Adapter son message et attitude à chaque profil
- **Développer son assertivité**
  - S'affirmer sans heurter : exposer ses idées, savoir dire non, faire une critique, poser une demande

## Le concept pédagogique

- Apports théoriques illustrés d'exemples concrets
- Exercices d'introspection et auto-diagnostic
- Mises en situation, jeux de rôles, simulations
- Un **serious game original et exclusif**, conçu par la formatrice, est utilisé pour aborder de manière ludique, immersive et participative les notions d'assertivité. Ce jeu pédagogique permet aux participants de tester différentes postures relationnelles, d'observer leurs effets en temps réel et de réfléchir aux leviers d'une communication équilibrée.
- Temps d'échanges, co-analyse de pratiques et feedback personnalisé
- Élaboration d'un plan d'action individuel pour ancrer les apprentissages