



Animatrice

Bee Attitude Sas
Formation et Coaching,
Claudine Hallier

Participants

De 6 à 12 personnes

Durée

2 jours

Prix

Fr. 1'300.-

Lieu

Centre de formation
Cimo – Monthey

Inscriptions

www.cimo.ch ou à l'aide
du bulletin d'inscription
disponible dans le
catalogue.

Renseignements

+41 24 470 31 53 / 39 16
ou formation@cimo.ch

Conditions générales

Consulter le site
www.cimo.ch



Communication

Relations interpersonnelles assertives (C007)

Objectifs

- Mesurer l'impact des relations non-assertives dans les différents enjeux de l'entreprise et selon les différents postes
- Connaître l'image donnée aux autres et les écarts éventuels avec sa propre perception.
- Définir l'affirmation de soi et en mesurer les bénéfices internes et externes.
- Comprendre et repérer chez soi et autrui, les comportements de dévouement, refoulement ou contournement

Contenu du cours

- Pouvoir tout entendre, ne pas tout dire, et oser exprimer
 - Oser entrer en relation
 - Gérer son impulsivité et garder sa spontanéité
 - Stopper les non-dits et oser s'exprimer « juste »
 - Développer son sentiment de légitimité et persister dans la position choisie
- Communiquer et atteindre ses objectifs dans le respect de soi et d'autrui
 - Adapter sa communication selon les profils de tempérament
 - Désactiver ses modes réactionnels insatisfaisants
 - Dire non au « contenu » en disant oui au « contenant »
 - Exprimer ses sentiments de manière appropriée et mesurée
- Collaborer en s'appuyant sur les points forts et en considérant les points de fragilités de notre interlocuteur
 - Recentrer ou recadrer un comportement
 - Donner du feed-back constructif
 - Finaliser les échanges et assurer le suivi approprié

Public

Ce cours s'adresse à tous les collaborateurs.