

Plan de cours N° : 1416

Durée : 1 jour (7h)

Communiquer avec assertivité

PARTICIPANTS / PRE-REQUIS

Toute personne souhaitant améliorer sa posture professionnelle.

Aucun.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Développer une communication authentique et apaisée. Adopter une posture professionnelle constructive et lisible. Utiliser les techniques de communication permettant de construire une identité professionnelle rassurante.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Tour de table au début de chaque formation pour définir les objectifs de chaque participant,

Alternance entre apports théoriques (en moyenne 30%) et exercices pratiques (en moyenne 70%),

Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle de nos formateurs,

Remise d'un support de cours,

Assistance post-formation d'une durée de 1 an sur le contenu de la formation via notre adresse mail dédiée formateurs@atp-formation.com

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI DE L'EXECUTION ET DES RESULTATS

Positionnement préalable oral ou écrit,

Evaluation des acquis tout au long de la formation par des exercices de synthèse,

Attestation de stage remise à chaque apprenant, avec son niveau d'acquisition pour chaque objectif pédagogique,

Feuille de présence signée par demi-journée,

Questionnaire de satisfaction pour évaluer la qualité de l'enseignement,

En option : passage certification possible selon les thématiques

MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES A DISTANCE

Grâce à un logiciel comme Teams, suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.

Nous vous conseillons très fortement l'utilisation de votre webcam et de disposer d'un double écran.

Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 04.76.41.14.20..

ORGANISATION

Les cours ont lieu de 9h00-12h30 13h30-17h00 (adaptable à la demande).

PROFIL FORMATEUR

Nous recrutons méticuleusement nos formateurs selon 3 critères : expertise, pédagogie et agilité.

ACCESSIBILITE

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre nos formations sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités d'organisation.

MISE A JOUR

20/08/2026

Siège social :

31 avenue du Granier
38240 MEYLAN

Agences :

170 rue de Chatagnon
38430 Moirans

Le Thélème

1501/1503 route des Dolines
06560 Valbonne

Plan de cours N° : 1416

Durée : 1 jour (7h)

Communiquer avec assertivité

S'approprier les fondamentaux de la communication

Identifier les ingrédients favorables à une relation interpersonnelle positive

Comprendre les lois et les cercles de la communication

Savoir utiliser les outils de la communication pour comprendre et se faire comprendre de l'autre :

expression positive

questionnement

écoute

reformulation

S'affirmer par l'assertivité

S'approprier le concept d'assertivité et identifier ses propres tendances comportementales

Comprendre l'influence de son attitude sur son interlocuteur

Dissocier « fait, sentiment, opinion » pour éviter les parasites

Passer de la réaction à la communication constructive

S'exprimer avec assertivité en combinant authenticité, choix des mots et posture

Distinguer affirmation de soi et réactions incontrôlées

Définir ses valeurs et ses besoins pour se comprendre et être mieux compris

Siège social :

31 avenue du Granier
38240 MEYLAN

Agences :

170 rue de Chatagnon
38430 Moirans

Le Thélème

1501/1503 route des Dolines
06560 Valbonne