

S'affirmer dans sa communication

Médecins
Infirmier(e)s
IPRP
CPRP
Assistants médicaux
Assistants sociaux



EN PRÉSENTIEL Réf. 20b016

14 h
11.12 juin

930 € HT - Repas inclus

Cette formation permet d'acquérir les techniques d'affirmation de soi pour nouer des relations constructives.

Prérequis

Exercer en SPST.

Objectifs

- S'exprimer avec confiance dans le respect de soi et de l'autre.
- S'affirmer sans agresser et écouter sans s'effacer.
- Interagir de façon fluide.
- S'exprimer en sécurité dans les situations de tension.

Programme

- Faire de ses émotions ses alliées, écouter les informations qu'elles transmettent.
- Oser s'exprimer avec authenticité.
- Aligner le verbal, l'émotionnel et le corporel.
- Faire une demande recevable en situation de tension.
- Cerner les obstacles au dialogue.
- Donner davantage d'impact à sa communication.
- Mieux comprendre l'autre grâce à l'écoute empathique.
- Acquérir des techniques de centrage et d'auto-empathie.
- Agir de façon adaptée au lieu de réagir en mode réflexe.
- Dire non avec fermeté et bienveillance.
- Vivre les désaccords avec plus de sérénité.

Modalités pédagogiques

- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et expérientielles.
- Étude de cas.
- Partage de pratique et mise en situation.
- Évaluation par quiz.

ANIMATION

Consultant(e) en développement collaboratif

DÉROULEMENT

➤ 9h00-12h30 / 13h30-17h00

SUIVI ET ÉVALUATION

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.



ISO 9001:2015

Labellisation PMR