

# Oser dire, savoir dire !

## Objectifs

- Trouver rapidement les mots, le ton, les attitudes les plus appropriées en situation difficile
- Adopter un comportement assertif pour oser dire, savoir se faire entendre

## Contenu de la formation

### Les fondamentaux de la communication interpersonnelle

- Les théories psychosociales de la communication
- Appréhender les différences de perception
- Les situations de communication interpersonnelle
- Les attitudes psychologiques spontanées et leur influence
- Les pièges de la communication

### Faire face aux situations où la parole est difficile

- Visualiser et élargir vos marges de manœuvre
- Identifier et analyser vos situations difficiles

### Adopter une attitude d'écoute

- Adopter l'attitude d'écoute adaptée
- Savoir répondre aux questions
- Choisir la bonne technique de reformulation

### Adopter les comportements efficaces

- S'affirmer sans agressivité
- Maîtriser vos émotions et gagner en sérénité
- Repérer vos différents registres de communication
- Identifier le sens des messages non-verbaux

### Comment désamorcer les difficultés à dire non ?

- Sortir du piège de la justification
- Oser dire et faire comprendre aux autres ses motivations

### Désamorcer et gérer une situation difficile

- Cas pratique: assumer un désaccord de manière constructive

### Trouver les mots justes et les attitudes adaptées

- Faire une critique, exprimer un grief
- Formuler une demande
- Prendre la parole et maintenir l'intérêt
- Rester maître du jeu face aux objections et aux critiques

## Infos pratiques

### Public

Toute personne souhaitant améliorer son aisance relationnelle et sa capacité à communiquer en situation difficile. Prérequis : maîtrise de la langue française

### Durée

2 jours

### Tarif inter-entreprise

410 €/jour/personne

### Tarif intra-entreprise

Nous consulter

## Compétences clés acquises

- Gérer ses émotions pour canaliser les comportements difficiles
- Développer ses capacités d'écoute

## Moyens pédagogiques

- Pédagogie participative avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de mises en situation
- Livret pédagogique individuel
- Accès pendant 3 mois à notre espace documentaire

