



## ...ni paillason, ni hérisson...

### Objectif

Une formation en vue d'apprendre à exprimer son point de vue sans « critiquer » celui des autres.

Réagir positivement face à des personnes ou des situations vécues comme difficiles.

Favoriser la réflexion sur ses pratiques de communication et acquérir des outils immédiatement utilisables au quotidien.

### Contenu de la formation

- Sensibilisation  
« un coin de ciel bleu »
- Introduction  
Les obligations contextuelles : « mon métier »
- Le schéma de la communication  
Emetteur  
Récepteur  
Zone de turbulence
- Moi et l'autre :  
Mes attentes et ses exigences  
Buts et compromis : rechercher une situation réaliste  
Atelier : « le miroir de mon image»
- L'harmonisation  
Les comportements non-assertifs : AG-SOUM-MAN  
Les différentes attitudes privilégiées
- Schéma de la combinaison
- Ecran brouillard (empathie) et enquête négative (bonne volonté)
- Les émotions : gestion & cycle
- « Introspection » et « croyance » : déjouer ce qui nous paralyse !
- La méthode D.E.S.C



## Méthode

Interactive, la pédagogie de cette journée s'appuie sur un cadre théorique renforcé par des mises en situation adaptées au public et aux réalités de l'entreprise.

Un support visuel de type power point.

Des entraînements par des improvisations, des jeux de rôle, individuels ou collectifs, alterneront avec des échanges entre les participants et les apports du formateur.

- Nombre de participant : minimum 8 - maximum 15
- Type : inter - intra entreprise
- Public : travailleurs, intérimaires, demandeurs d'emploi
- Lieu : à définir
- Durée : 8 heures

