

Communication assertive & Coaching personnel

Ménager les relations interpersonnelles



DUREE

Formation : 4 heures
Coaching : 2 x 1 heure

PREREQUIS

Aucun

EFFECTIF

8 personnes max

PUBLIC CONCERNE

Tous

LIEUX ET DATE

Nous consulter

TARIFS (€ HT)

Nous consulter

FORMAT

Distanciel

INTERVENANT

Formateur expert, sélectionné
selon processus qualité interne

Maj programme : 22/05/2026

Taux satisfaction (2025) : /

HOMNIA

Conseil & Formation

3 rue de la Loge
41140 Noyers sur Cher

06.79.06.78.64
gbuffer.homnia@gmail.com

SIRET 95092622000027
Code APE 8559A
NDA 24410156441

OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Communiquer de manière assertive et constructive
- Mettre en œuvre les principes de régulation émotionnelle
- Adapter sa communication et sa posture relationnelle

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques mêlés d'exercices pratiques et de mises en situation :
 - Auto-diagnostic afin de mieux connaître ses propres attitudes
 - Travaux à partir de cas concrets
 - Exercices pratiques
- Formation et coaching 100% distanciel
- Session de coaching post-formation

VALIDATION ET OBTENTION FINALE

- Validation des acquis en cours de formation (exercices pratiques)
- Quiz final de validation des acquis
- Attestation de fin de formation

CONTENU

- **Partie I : Introduction (30 min)**
 - Présentations
 - Echanges sur le contexte professionnel
 - Auto-positionnement : « comment je me perçois dans ma communication avec les autres ? »
- **Partie II : Comprendre les bases de la communication interpersonnelle (1h30)**
 - Les composantes de la communication : verbale, non verbale, para-verbale
 - Les filtres personnels, émotions et interprétations
 - Les effets des mots et du ton sur l'autre : impact émotionnel
 - Les leviers de la communication positive : la reformulation et l'écoute active
- **Partie III : Développer une communication assertive (1h30)**
 - Les 4 attitudes de communication : passive, agressive, manipulatrice, assertive
 - Identifier ses propres réactions habituelles
 - Principes de l'assertivité : s'exprimer dans le respect de l'autre
 - La Communication Non Violente (CNV)
 - Les techniques de régulation émotionnelle
- **Partie IV : Conclusion et engagement personnel (30 min)**
 - Synthèse des apprentissages clés
 - Plan d'action personnel : « Ce que je vais changer dès demain »
 - Clôture formation

COACHING – 2 SESSIONS

Session 1 (1 heure – 2 à 4 semaines post formation) :

- Retour sur la formation :
 - Ce qui a été retenu
 - Ce qui a été appliqué
 - Ce qui est difficile à appliquer
- Analyse de situations réelles vécues depuis la formation
 - Contexte de la situation
 - Attitude et comportement exprimés
 - Echanges : bonnes pratiques et axes d'amélioration
- Plan d'action
 - Choisir une situation concrète à aborder différemment avant la prochaine séance

Session 2 (1 heure – 2 à 4 semaines post session 1) :

- Retour d'expérience sur le plan d'action et les réussites / difficultés
- Mise en pratique :
 - Position miroir et autocritique sur situations vécues
 - Reformulation assertive
 - Pratique du feedback positif
 - Techniques de régulation émotionnelle
- Lister ses engagements personnels