

# Développer une communication assertive

## Gagner en influence en communiquant avec assertivité

### Objectif général

Développer son efficacité relationnelle et son pouvoir d'influence grâce à l'assertivité

### Objectifs

□ Maîtriser les différents types de communication et leurs effets □ Prendre conscience des biais et enjeux de communication □ Développer l'écoute active □ Comprendre la puissance de l'assertivité pour des relations pérennes et authentiques □ Développer un comportement plus influent (plus affirmé et

### Programme

- Evaluer son degré d'assertivité dans sa communication
- Définir ce que nous voulons vraiment communiquer et les enjeux cachés
- Comprendre et appliquer la méthode de communication assertive
- Apprivoiser nos émotions
- S'autoriser à être influent avec respect et authenticité
- Appliquer l'assertivité pour les recadrages ou la gestion de conflit

Nombreux exercices et mises en situation pratiques pour illustrer les apports théoriques

et expérimenter différentes formes de communication dans une ambiance bienveillante.



Communication

### Les plus

mise en place d'un plan d'action personnalisé pour chaque participant

**Public**  
Dirigeants - Managers -  
Responsables de services -  
Fonctions d'encadrement  
intermédiaire

**Prérequis**  
Aucun

**Durée**  
2 jours

**Lieu**  
En intra ou inter

**Coût**  
Nous consulter

Karine PASSAGNE-CORTESI

06 59 72 46 79  
kpc@co3coaching.fr  
www.co3coaching.fr

Ce qui m'anime : développer le potentiel des individus ou des collectifs.  
J'interviens en coaching, cohésion d'équipe, formation ou conseil pour  
réconcilier bien-être au travail et performance.

