



Apprenons à mieux nous entendre.

## PROGRAMME DE FORMATION

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 54170115017

# S'AFFIRMER SEREINEMENT DANS SES RELATIONS AU TRAVAIL : Comment être reconnu.e au travail et vivre sereinement ses relations professionnelles ?

## PUBLIC

- › Salarié.es, responsables et managers, agents de la fonction publique.
- › Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap : pour en savoir plus, voir page 3.

## PRÉ-REQUIS

- › Aucun

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- › Comprendre les outils de la communication pour créer et entretenir des relations professionnelles efficaces et saines,
- › Mieux se connaître pour mieux collaborer en restant soi-même,
- › Identifier et gérer ses facteurs de stress pour mieux communiquer.

## COMPÉTENCES VISÉES EN FIN DE FORMATION

A l'issue de la formation, vous serez capables de :

- › Vous affirmer au travail sans créer de tension ou conflit ;
- › Communiquer de façon assertive pour mieux collaborer.

## MODALITÉS

- › 2 jours soit 14 heures.

## DATES

- › Consulter le site internet.

## TARIFS

- › 420 € si formation non financée par OPCO / employeur / entreprise
- › 490 € si formation financée par OPCO / employeur / entreprise

## INTERVENANTE :

Sally CHADJAA, Médiatrice près la Cour d'appel de Poitiers. Formatrice certifiée en communication interpersonnelle, management humaniste et gestion des conflits. Ancienne adjointe au Maire en charge de l'urbanisme et ancienne conseillère régionale Nouvelle Aquitaine.



### PROGRAMME DÉTAILLÉ :

#### JOUR 1

- Accueil des apprenants et exercice d'inclusion
- Présentation du déroulé de la formation

#### 1- Analyser ses comportements et sa relation au travail

- Les comportements dans la relation de travail
- Les obstacles à l'affirmation de soi
- Auto-évaluation des comportements au travail

#### 2- S'affirmer

- Adopter un comportement assertif
- Connaître et repérer les jeux psychologiques
- Savoir dire oui... et non

#### JOUR 2

#### 3- La communication : outil incontournable des relations interpersonnelles

- La communication en question
- Le cadre de référence
- L'écoute active

#### 4- Identifier et réagir en situation de stress

- Les situations de blocage et de conflit
- Les réactions et la recherche de solution
- Gestion du temps et gestion du stress

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Nos interventions seront dispensées sous forme d'exposés théoriques (50 %), mais également par des jeux de rôles et exercices pratiques, en lien avec la réalité du travail.
- L'ensemble se déroule dans une dynamique de groupe, valorisant par conséquent l'expression de la diversité des expériences de médiation de chacun.

## ÉVALUATION

- › Évaluation à chaud : bilan écrit dans la dernière heure de formation
- › Évaluation à froid : questionnaire par mail un mois après la formation
- › Attestation de formation

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La MAISON DE LA COMMUNICATION, Centre de formation et de Médiation, facilite, depuis près de vingt ans, la qualité des relations humaines dans les entreprises et les organisations. Nous intervenons, avec diligence et efficacité, pour analyser les situations et proposer des solutions sur mesure à tous nos clients, quels que soient leurs besoins.

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir besoin d'être accompagnées de manière spécifique ou de bénéficier d'une aide adaptée.

Afin de nous assurer que les moyens mis en œuvre pour nos interventions peuvent être adaptés aux besoins spécifiques liés à la situation de handicap, nous sommes à la disposition de chacun par téléphone au 05 17 81 04 18 ou par mail [info@maisondelacommunication.fr](mailto:info@maisondelacommunication.fr)

## CONTACTS

- ✓ Référente pédagogique

Myriam BACQUÉ

[m.bacque@maisondelacommunication.fr](mailto:m.bacque@maisondelacommunication.fr)

- ✓ Référent administratif

Nathan CHANCELLE

[n.chancelle@maisondelacommunication.fr](mailto:n.chancelle@maisondelacommunication.fr)

- ✓ Référente handicap – accessibilité

Nathalie GARRIGUES

[n.garrigues@maisondelacommunication.fr](mailto:n.garrigues@maisondelacommunication.fr)

## INSCRIPTION : [formulaire@maisondelacommunication.fr](mailto:formulaire@maisondelacommunication.fr)

Téléphone : 05 17 81 04 18