



# VIVRE EN BONNE INTELLIGENCE RELATIONNELLE

## « ni hérisson – ni paillasson »

Réf C 03 (MAJ 07/01/26)

### Pour qui ?

Toute personne désireuse d'exprimer sa personnalité et ses pensées, avec calme et justesse, en toutes situations relationnelles et particulièrement face à l'hostilité.

**Pré-requis :** aucun.

**A l'issue de la formation le participant sera capable de :**

- ✓ Découvrir les bienfaits et les bénéfices de l'affirmation de soi
- ✓ Assurer la réussite de ses relations interpersonnelles en ayant la capacité d'être en accord avec soi-même et en harmonie avec les autres
- ✓ Agir efficacement et sereinement face aux situations de tension

**Durée :** 2 jours, 14 heures

**Dates, horaires et lieu :** Voir site internet/nous contacter

**Tarif:** 860.-€ HT par personne en inter entreprises

**Délai d'accès :** entre quelques jours et quelques semaines selon la disponibilité des formateurs

**Accompagnement pédagogique :** Jennifer JOLLY, formatrice coach certifiée, expérimentée dans les domaines du management et de la communication interpersonnelle, vous propose une pédagogie interactive autour d'autodiagnostic, exercices, mises en situations et jeux de rôles permettant d'intégrer, d'ancrer et d'évaluer les acquis.

**Accompagnement administratif :** Nous vous accompagnons dans vos demandes de prise en charge administrative post formation avec l'organisme de financement, sous réserve d'obtenir l'accord de prise en charge avant le début de la formation.

**Suivi - Evaluation :** Questionnaire préformatif, feuille d'émargement, attestation de présence et certificat de réalisation de formation (Article L.6353-1 du code du travail).

### L'itinéraire pédagogique :

**Savoir identifier les comportements réponses refuges ou le cercle vicieux de la réaction**

- Reconnaître les 3 comportements spontanés, refuges en cas de non assertivité, leurs origines et conséquences.
- Adopter les conseils pour sortir de la passivité, agressivité, manipulation.
- Reconnaître le comportement assertif, son origine et ses conséquences.

**Oser dire stop à la fausse communication**

- Décoder les messages déformés par omission, distorsion, généralisation.
- Formuler – exprimer clairement une demande, un besoin, un avis.
- Adopter le message « JE », vrai message d'affirmation de soi, pour exprimer et assumer un ressenti, un propos.

**Réagir de manière affirmée dans différentes situations relationnelles**

- Dire non avec calme et fermeté avec la méthode du Non – Non – Empathie – Emotion – Négociation.
- Formuler une critique constructive sur les actions et non sur les personnes.
- Utiliser le langage positif pour alléger la pénibilité d'un message ou influencer avec intégrité.

**Savoir faire face aux situations difficiles**

- Repérer et calmer les signes de tensions en adoptant l'écoute empathique.
- Appliquer les mots et expressions, les attitudes et comportements pour surmonter la passivité, désamorcer l'agressivité, déjouer une manœuvre d'intimidation.
- Argumenter et résoudre de manière créative avec la méthode D.E.S.C.

**Le + de la formation :** une pédagogie qui permet l'appropriation de la théorie grâce à l'entraînement à l'approche assertive. **Suite à la formation, un service « SOS » par téléphone ou par mail est assuré pour accompagner et encourager la mise en application des acquis de la formation.**

**Notre objectif de satisfaction** : un degré de satisfaction, sur l'ensemble de la formation, de 90%.

**Flexibilité** : cette formation est réalisable en sur-mesure (stage INTRA). Tarif ajustable selon la localisation et le contenu effectif.

**Accessibilité** : Les locaux mis à votre disposition ainsi que les méthodes pédagogiques sont adaptés, dans la mesure du possible, aux différents publics adultes ainsi qu'aux personnes en situation de handicap. Consulter notre site internet [www.ascentiel.fr](http://www.ascentiel.fr) à ce sujet.