

# Master Class : L'assertivité et la communication positive

Les relations professionnelles sont source de situations délicates, nécessitant des managers une communication claire, efficace et respectueuse. Développer l'assertivité et la communication positive est essentiel pour établir des relations de travail harmonieuses, résoudre les conflits et motiver les équipes.

Cette Master Class d'une demi-journée offre aux managers l'opportunité d'apprendre et de mettre en pratique des techniques essentielles pour renforcer leur assertivité et adopter une communication positive. Elle alterne entre apports théoriques, discussions de groupe, exercices pratiques et mises en situation, afin de garantir une compréhension approfondie et une application immédiate des concepts appris.

## Objectifs

- Apprendre à distinguer assertivité et agressivité, et découvrir les nombreux avantages d'une communication assertive.
- Explorer les barrières courantes à une communication assertive et développer des stratégies pour les surmonter.
- Découvrir comment l'authenticité peut améliorer votre assertivité et favoriser des relations de travail plus sincères et efficaces.
- Maîtriser des outils pratiques et des techniques pour améliorer votre communication, renforcer votre leadership et faciliter la prise de décisions.
- Apprendre à aborder et résoudre les conflits avec confiance et respect, en maintenant un environnement de travail productif et positif.

## Contenu pédagogique

### Définition de l'assertivité

- Qu'entend-t-on par assertivité ?
- Les bénéfices de l'assertivité

### Théorie et mise en pratique sur les thèmes suivants:

- Pourquoi ne communique-t-on pas toujours de façon assertive ?
- Comment l'authenticité nous permet d'être plus assertif ?
- Comment améliorer notre communication pour être plus assertif ?
- Comment dépasser les biais qui desservent la relation de communication et les décisions ?
- Comment être assertif et Agile ?
- Comment sortir des situations de communication inconfortables ?

## Durée

- 0,5 jour (3h30)

## Tarif/participant

- 650 € HT

## Prérequis

- Expérience de manager

## Public

- Managers, RH, facilitateurs, coachs.

## Méthodes pédagogiques

- Sessions interactives
- Ateliers pratiques combinant exercices & activités
- Discussions en groupe
- Retours d'expérience des formateurs

## Formations associées

- Manager coach, faites grandir vos équipes
- Adapter sa posture de leader au mode de travail hybride
- Management 3.0
- OKR

## Information & inscription

[inspearit.fr](https://inspearit.fr)

[academy.fr@inspearit.com](mailto:academy.fr@inspearit.com)

tél : 01 80 06 84 33



Ce programme est également proposé en **formule intra-entreprise.**