



Adéquation RH booste les potentiels et optimise la performance collective de vos équipes

Notre crédo : L'Adéquation Homme-Entreprise

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ DANS LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

Public : Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer son assertivité et notamment lors des conflits afin d'optimiser ses échanges avec ses collègues /collaborateurs

Objectifs de la formation :

- Définir sa posture en communication et appréhender celle de l'autre
- Repérer les biais qui peuvent exister dans la communication
- Être en mesure de diffuser un message pour éviter les situations conflictuelles

Modalités : La formation se déroule sur une journée soit une fois sept heures consécutives. L'entrée en formation est permanente .Groupe entre 4 et 10 personnes maxi . Délai d'accès : Maximum 30 jours sous conditions d'effectif suffisant

Contenu :

Module 1 : Maîtriser les composantes d'une communication impactante

- Module 1 : Reconnaître sa posture de communication
- Etre capable de repérer sa posture lors d' une communication avec les position de vie .
- Ajuster son mode de communication sous stress

Module 2 : Savoir écouter activement

- Etre capable de se mettre en écoute active
- Utiliser les différents types de reformulation

Module 3 : Apprendre à gérer les situations difficiles

- Connaître et définir la présence de biais en communication
- Identifier ses propres biais
- Etre capable d' utiliser la méthode DESC dans une situation de conflit pour le désamorcer

Méthodes pédagogiques : Dans une alternance de démarche active et d'apports théoriques, chaque participant met en pratique individuellement et collectivement ses problématiques concrètes . De nombreux médias sont proposés (jeux digitaux, jeux de rôles, mises en situation).

Compétences : A l'issue de la formation, chaque participant saura évaluer sa posture dans une communication et celle de l' autre et s ' y adapter par l' affirmation de soi . Il saura repérer les biais qui peuvent intervenir dans un échange et faire face à une situation conflictuelle . Ainsi il saura adapter sa communication pour rendre son message efficace et créer de la valeur ajoutée

Méthodes d'évaluation : Un questionnaire d'évaluation des connaissances est proposé à l'issue de la formation . Des jeux de rôles et des partages en petits groupes permettent de valider l'acquisition des compétences tout au long de la formation.Un questionnaire d'évaluation des connaissances numériques est proposé.

Accessibilité des personnes en situation de handicap : Adéquation RH s'engage à mettre à disposition un lieu accessible au personne en situation de handicap si nécessaire. Nos locaux sont accessibles. Les méthodes seront adaptées dans la mesure du possible conjointement avec l'entreprise

Contacts : Agathe Legrand, Gérante , 03.20.41.31.13
contact@adequationrh.fr

MAJ le 26/12/2025