Plan de formation

L'art de l'assertivité : communiquer avec impact et diplomatie

Description de la formation

Développer vos habiletés et vos compétences interactionnelles afin de maintenir le dialogue, même lors de situations difficiles. Vous faire entendre et respecter en vous affirmant d'une façon appropriée à chacune des situations.

Objectifs pédagogiques

1. Employer une approche positive tout en étant direct dans vos interactions.
2. Défendre votre point de vue, formuler votre désaccord et exprimer un refus de façon constructive.

Contenu

L'approche assertive

- Comportement direct comparativement à assertif
- Situations nécessitant une approche directe et assertive

Modélisation des méthodes

- Obtenir sans imposer, diriger sans dictature
- Situations délicates : réunion avec la hiérarchie, gestion de conflit, négociation, débat argumentaire
- Savoir obtenir en sachant dire
- Rétroaction structurée

Développer votre assertivité

- Orienter et maintenir le dialogue
- Analyser, agir en temps réel
- Débattre de ses idées et les vendre

Savoir dire non, sans pression

- Savoir réfuter de façon respectueuse
- Influence oui, manipulation non

Avoir de l'impact : devenir un joueur majeur

- Pour un argumentaire percutant
- Savoir demander et savoir refuser sont au coeur des stratégies d'influence
- Améliorer votre façon de faire, votre façon d'être

Assumer ses idées, défendre son point de vue

- Pour surmonter des situations délicates et difficiles
- Affirmez-vous en vous exprimant clairement
- Reconnaître ses émotions et celles de l'autre

Utiliser vos compétences d'assertivité en situation réelle

- Opter pour de nouveaux comportements
- Choisir une attitude responsable et respectueuse

Méthodologie

Plan de formation

L'art de l'assertivité : communiquer avec impact et diplomatie

- Exposé
- Démonstration

Présentations et échanges (30%), jeux de rôle et mises en situation (20%), débat (20%), exercice en sous-groupes (30%)

Clientèle visée

Tous

À savoir lorsque cette formation est en ligne

Nos formations en ligne sont diffusées sous forme de classes virtuelles interactives et nous travaillons avec la plateforme Zoom.

Vous devez avoir un ordinateur avec un bon accès à Internet ainsi qu'une caméra, un micro et des haut-parleurs afin de participer à la formation. La caméra doit être fonctionnelle et être ouverte tout au long de la formation pour faciliter les échanges avec le formateur et le volet pratique de la formation.

Formateur(s)

Jean-Pierre Benoît
Jean-Pierre compte plus de 40 années d'expertise dans le domaine de l'intervention et de la formation. Au cours de sa carrière, il a contribué au développement du savoir-faire et surtout du savoir-être de plusieurs milliers d'individus tant gestionnaires qu'entrepreneurs, en passant par des athlètes de calibre national. Jean-Pierre est également conférencier, porte-parole en gestion de crise et représentant devant diverses instances gouvernementales.

Durée

2 jour(s) pour un total de 14 heure(s).

Coût par participant en formation publique

1087 $

Prochaines dates en formation publique

7 et 8 décembre 2026 (Classe virtuelle)
20 et 21 janvier 2027 (Classe virtuelle)
30 et 31 mars 2027 (Montréal)

La bonne formation au bon moment. ÉTS FORMATION est le leader universitaire en formation continue avec plus de 9000 participants formés annuellement et une offre de plus de 300 différentes formations. Nos formations sont pratiques et pragmatiques et affichent un taux de satisfaction supérieur à 95 %