

NOUVEAU
MODULE DE
FORMATION

FORMATIONS COURTES

FTLV

DIRECTION DE LA FORMATION TOUT AU LONG DE LA VIE ET DU DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES PROPRES

ASSERTIVITÉ & EXPRESSION DE SOI

Les formes de travail actuelles en équipe ou transversales reposent sur des échanges multiples. Pour la réussite de tous, la qualité des relations est essentielle.

Communiquer autrement avec les apports de la nouvelle communication issue du courant de Palo Alto dont les outils sont particulièrement adaptés pour apprendre à créer des échanges dynamiques et construire des relations sources de synergie positive entre les personnes.

OBJECTIF :

Comprendre les enjeux d'une communication efficace dans son environnement : repérer les situations de communication les plus fréquentes dans la vie professionnelle et adopter les bons comportements dans chacune de ces situations.

Dans ce but, cette formation permettra aux participants de :

Mieux évaluer leurs attitudes, c'est-à-dire :

- > Identifier ses représentations et sa perception des autres entre points forts et limites
- > Repérer ses attitudes productives et contre-productives et leur évolution dans le temps
- > Travailler ses croyances et ses contraintes internes
- > Identifier les situations qui, pour soi et pour les autres, sont sources de tensions et y remédier

Mieux évaluer les attitudes de l'autre, c'est-à-dire :

- > Être capable d'identifier le type de comportement de ses collègues, collaborateurs et clients.
- > Repérer leurs freins et leurs ressources et développer les compétences pour s'y adapter.
- > Diagnostiquer, comprendre et remédier aux causes de la « mé-communication »
- > écouter, comprendre

Construire une communication individualisée de la relation interpersonnelle qui optimise la motivation de chacun et la qualité des relations personnelles et professionnelles.



MODALITÉS :

- | **Durée :** 2 journées - 14h
- | **Lieu :** Campus de La Garde
- | **Coût :** 465 € par participant*

* L'organisme de formation se réserve le droit d'annuler ou de reporter une formation si le nombre minimal de participants n'est pas atteint. Les actions de formation continue ne sont pas assujetties à la TVA.



PUBLIC :

- | Toute personne désirant améliorer son mode de communication.

EVALUATION PRÉ-FORMATIVE

- | Les besoins des stagiaires sont recensés en amont de la formation par le biais des dossiers d'inscription et transmis au formateur pour adapter le contenu de la formation.
- | Cette évaluation est complétée le jour de la formation, par un tour de table de démarrage. Les objectifs individuels de chaque stagiaire présent seront ainsi confirmés et vérifiés.

Besoin d'informations ?

Des experts en formation professionnelle, vous conseillent :



04 94 14 22 50
ftlv@univ-tln.fr

Retrouvez toutes
nos formations :
www.univ-tln.fr



**UNIVERSITÉ
DE TOULON**

Direction de la Formation Tout au Long de la Vie
et du Développement des Ressources Propres

En tant qu'organisme de formations agréé, nos formations peuvent être éligibles aux différents dispositifs de financement en vigueur.

ASSERTIVITÉ & EXPRESSION DE SOI

DÉROULÉ*

Mise en place de la dynamique de groupe

Introduction à la communication

1. Identifier ses représentations et sa perception des autres

2. Les sources de la mé-communication

3. Repérer les attitudes productives et contre productives

4. Valoriser ses interlocuteurs de façon adaptée : « les signes de reconnaissance »

5. Les différentes formes d'interactions

6. Les conflits et les tensions

7. Evaluer : projeter et réguler

Evaluation de la journée et de la prestation

*Le déroulé pédagogique et son contenu garderont une certaine flexibilité dans un souci d'adaptation aux besoins spécifiques des participants



MOYEN ET MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

- | Une progression sur mesure : qui repose sur des autodiagnostic, des exercices pratiques, des mises en situation et des échanges dans le groupe.
- | Fondée sur l'entraînement et la participation active, cette formation est construite à partir de situations proposées par les participants, ou, à défaut, par l'intervenant. Ces exemples sont analysés par le groupe, puis servent de base pour élaborer des nouvelles stratégies. Si nécessaire, les participants sont amenés à simuler des situations et à mettre à l'épreuve les options et les comportements choisis.
- | L'intervenant fournit des apports théoriques, des instruments de réflexion, des grilles d'analyse, d'auto analyse et des principes d'action.

Pour toute demande de devis, nous vous remercions de bien vouloir nous faire parvenir le dossier d'inscription dûment rempli.

Besoin d'informations ?

Des experts en formation professionnelle, vous conseillent :



04 94 14 22 50
ftlv@univ-tln.fr

Retrouvez toutes
nos formations :
www.univ-tln.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- | Une évaluation en fin de formation est à compléter par les stagiaires et un retour sur les acquis sera effectué par l'intervenant(e) en fin de session.
- | L'intervenant(e) vérifie également que les objectifs exprimés lors de l'évaluation pré-formative, ont bien été atteints.
- | Ces enquêtes nous permettent de revoir et mettre en place des points d'amélioration portant sur l'organisation, le contenu et la pédagogie.
- | Une attestation de suivi de la formation est remise aux stagiaires en fin de formation.

LA QUALIFICATION DES FORMATEURS

- | Les formateurs sont soit des enseignants-chercheurs de l'Université de Toulon, soit des socio-professionnels spécialistes du domaine.
- | Chaque candidature est soumise à l'approbation du Conseil Académique Restreint qui valide la qualification des intervenants.
- | L'intervenant(e) chargé(e) des cours capitalise de nombreuses années d'expériences dans la formation pour adultes.

MATÉRIELS ET SALLES DE COURS

- | Nos salles de cours sont équipées du matériel nécessaire pour la diffusion des cours, et pour les ateliers pratiques : paperboard, vidéoscope, photocopieuse ou accès à imprimante - accès à un ordinateur (clef USB), pour la conception immédiate de supports adaptés aux participants si nécessaire et pouvoir leur remettre en fin de journée.
- | Une bibliographie sur la thématique du module est fournie aux stagiaires pour poursuivre leur apprentissage.
- | Les + de l'Université : la bibliothèque universitaire sur le campus est accessible aux stagiaires pour consulter des revus et ouvrages.