



## MANAGER ET COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITE

**FORMATRICE : Patricia NICOLAS :** Après avoir été créatrice d'entreprise d'édition, puis psychothérapeute intégrative, l'accompagnement et la formation auprès des dirigeants d'entreprises et de leurs équipes est devenu mon cœur de métier (Oasis Management). Des centaines de récits vie et d'accompagnements personnalisés ont enrichi ma clarté de perception des potentiels humains et de leurs freins. Entrepreneur dans l'âme, ma vie de mère m'a également apportée de nombreuses pépites en particulier l'accompagnement d'un enfant ayant un TSA. Je me considère plutôt comme artisan d'Art de ma profession. Les formations sont conçues pour être animées, participatives, créatives et favorisent un apprentissage qui prend en compte la globalité de l'être et dynamise. Il s'agit d'un espace de formation, de transformation où chaque participant est amené à prendre en main son propre processus de développement. Ma devise : « Si tu veux un monde meilleur fais-le en toi, autour de toi et il grandira ». CG Jung

### OBJECTIFS

- Identifier les bénéfices de relation assertive (satisfait-satisfait OK+/ OK+) pour le dirigeant avec tous les acteurs de l'entreprise
- Identifier les jeux psychologiques pour apprendre à s'affirmer comme dirigeant en respectant ses équipes
- Expérimenter l'outil DESC pour répondre aux situations difficiles de l'entreprise : Faire face à une critique, oser faire un feedback, gérer les tensions, savoir dire « non »

### PROGRAMME

#### Première demi-journée :

- Moi d'abord ! Affiner la conscience de son propre fonctionnement, découvrir son « MOI » : mode opérationnel interne ( ateliers créatifs).
- Comprendre les mécanismes visibles et invisibles de la communication interpersonnelle ( mise en scène).

#### Deuxième demi-journée :

- Ancrer positivement le schéma de la communication efficace (écoute attentive, pleine présence, message...)
- Passer d'un mode réactif en mode créatif assertif dans toutes les situations d'entreprise ( feedback, conflit, savoir dire non, recadrer, s'affirmer avec respect.). Découvrir et pratiquer l'outil essentiel, le couteau suisse de la communication assertive « 5C » : le DESC

#### Troisième demi-journée :

- Mieux comprendre les interactions humaines et les situations managériales, sous les faisceaux complémentaires de l'analyse transactionnelle, de la P-N-L et de la voie toltèque ( Mise en scène).
- Auto-analyse de l'Egogramme personnel (test).

#### Quatrième demi-journée :

- Savoir développer la sécurité intérieure, l'estime de soi, la confiance en soi pour pouvoir s'affirmer avec respect.
- Synthèse applicative. Pratiquer la communication assertive avec tous les apports et les outils intégrés pendant la formation.

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Du son, des vidéos, des jeux de rôles, du souffle, du mouvement, de l'humour, de la voix...La formation est active, créative et interactive. Elle est rythmée en alternance par des temps d'ateliers, des expériences apprenantes basées sur des exemples concrets apportés par les participants (complétées par de riches expériences humaines vécues que j'ai plaisir à partager) et des capsules de théorie appliquée. La méthode de communication assertive proposée est vécue en direct afin d'être ensuite facilement implantée dans le quotidien. A la fois formation, cercle d'échanges et d'apprentissage mutuelle, la formation offre également un espace de récupération, de souffle et d'énergie positive ( l'intention est que vous puissiez repartir en meilleure forme !). Une oasis de cocréation active, où chaque participant est acteur de son développement.

**PRE REQUIS :** Aucun.

**PUBLIC :** managers, commerciaux, salariés

**DUREE :** 2 jours – 14 heures



## **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

L'atteinte des objectifs pédagogiques sera évaluée par des échanges collectifs en tour de table, des observations et pratiques en jeux de rôles

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Nous contacter à [formation@cjed.net](mailto:formation@cjed.net)

MAJ le 19/04/2026 par la responsable pédagogique