Pascal Formation

Formation bien-être et qualité de vie au travail, prévention des risques psycho-sociaux

S'affirmer dans ses relations professionnelles



Objectif de la formation

- Développer une communication assertive et constructive
- Exprimer des idées, besoins et opinions avec assurance
- Poser des limites de manière assertive
- Prendre en compte une critique et gérer une situation conflictuelle
- Adopter une écoute active dans les échanges professionnels

Contenu pédagogique

- L'assertivité
- La communication positive
- Le rôle de la diplomatie dans la communication
- Les critiques et les conflits
- L'écoute active

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Études de cas
- Exercices pratiques
- Jeux de rôle
- Débriefings collectifs

Modalités d'évaluation

- Observation lors de mise en situation
- Participation active aux exercices
- Validation des compétences relationnelles
- Auto-évaluation en fin de formation
- Attestation de suivi de formation

PUBLIC

Professionnel ayant besoin d' améliorer sa communication, s'affirmer avec efficacité dans un cadre professionnel

aucun prérequis

NOMBRE

jusqu'à 10 personnes

DUREE

3 jours (21 h)

LIEU

Présentiel
Au sein de votre structure ou dans nos locaux

COÛT

3 600 euros par session

Non éligible au CPF

mise à jour : 11 août 2026

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

PASCAL FORMATION
Directrice : Laurence MESGUEN
Assistante formation : Elodie ADONEL

Intervenant : Nadia TOP

03 28 51 83 83
pascalformation@groupepascal59.fr
www.groupepascal.com