

PLAN DE COURS

FORMATION : COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ, INFLUENCE ET IMPACT



LES EXPERTS EN DÉVELOPPEMENT

LE GROUPE MP-PLUS OFFRE DES FORMATIONS PERSONNALISÉES EN ENTREPRISE DEPUIS PLUS DE 25 ANS. PLUS 3500 PARTICIPANTS SUIVENT NOS FORMATIONS ANNUELLEMENT.

NOS FORMATIONS SONT PRISÉES, CAR ELLES SONT FORMATÉES & PERSONNALISÉES POUR CHACUNE DES ENTREPRISES AVEC QUI NOUS COLLABORONS.

À PROPOS DU GROUPE MP-PLUS

Le Groupe MP-Plus est un chef de file dans le domaine de la formation et du développement des professionnels, dont la vision consiste à faire du Québec une référence mondiale en matière de leadership, d'accomplissement et de plaisir au travail. D'ailleurs, notre mission est « Contribuer à l'essor des professionnels en optimisant leur potentiel humain ».

Notre marque de commerce est certes l'impact que nos formations produisent sur les résultats des organisations, et ce, à tout coup. Notre engagement total, notre expertise et nos processus très rigoureux nous permettent d'y arriver.

Depuis plus de 30 ans, Groupe MP-Plus a formé et mobilisé le personnel de grandes corporations ayant eu un impact direct sur plus de 250 000 personnes.

À titre de consultant externe, le Groupe MP-Plus a encadré le virage client entrepris par le Mouvement Desjardins et a aidé plusieurs des 100 plus grandes entreprises au Québec à connaître une croissance fulgurante.

Groupe MP-Plus doit sa réputation à la qualité exceptionnelle de ses interventions et de ses formateurs. Elle compte notamment dans son équipe des sommités comme, Sylvain Guimond, docteur en psychologie du sport et chroniqueur à RDS Christian Martineau, figure réputée dans le domaine du langage non verbal en affaires, et anciennement Mme Monique Jérôme-Forget, ex-vice-première ministre du Québec.

Chaque formation MP-Plus est un pas de plus vers la meilleure version de votre organisation.



François Trachy, Directeur du développement



Durée : 7 heures

Contexte

L'assertivité consiste à s'affirmer tout en respectant les autres, en gardant une communication non-violente et une maîtrise de ses émotions. Cette formation vise à développer la confiance en soi, l'écoute active, et la capacité à affirmer ses convictions sans agressivité ni passivité. Elle explore les différents styles de communication et leur impact, et met l'accent sur l'importance de l'adaptation des types de personnalité. Des techniques pratiques d'assertivité sur la gestion des critiques sont enseignées. Enfin, elle fournit des stratégies pour gérer les conflits et renforcer la confiance en soi, tout en soulignant l'importance de cette qualité dans un environnement de travail.

Plan de la formation

Introduction à l'assertivité

- ✓ Définition de l'assertivité : Expliquer ce que signifie être assertif par opposition à être passif ou agressif.
- ✓ Importance de l'assertivité en entreprise : Discuter des bénéfices, comme une meilleure communication, une réduction des conflits et une atmosphère de travail plus positive.

Comprendre les différents styles de communication

- ✓ Style passif : Caractéristiques, effets sur soi et sur les autres.
- ✓ Style agressif : Caractéristiques, effets sur soi et sur les autres.
- ✓ Style assertif : Caractéristiques, effets bénéfiques sur soi et sur les autres.
- ✓ Style manipulateur/passif-agressif : Caractéristiques, effets négatifs sur la communication.

Différences de personnalité et assertivité

- ✓ Importance de la conscience des types de personnalité dans l'assertivité.
- ✓ Adapter son assertivité en fonction des types de personnalité.

Techniques d'assertivité

- ✓ Technique du disque rayé : Répétition calme et ferme de sa demande.
- ✓ Apprendre à dire NON
- ✓ Technique du banc de brume : Accepter une part de critique sans se défendre inutilement.
- ✓ Délai de réponse : Prendre le temps de réfléchir avant de répondre.

Gérer les situations de conflit

- ✓ Détection et anticipation des conflits.
- ✓ Stratégies pour rester assertif en situation de conflit.
- ✓ Techniques de négociation assertives.

Renforcement de la confiance en soi

- ✓ Techniques de développement personnel : Affirmations positives, visualisation, prise de conscience de ses forces.
- ✓ Stratégies pour surmonter l'anxiété et le stress dans les interactions professionnelles.

Les capacités

- ✓ Capacité à être constructif et à gérer ses émotions
- ✓ Capacité à affirmer ses convictions. Et à mieux comprendre les besoins d'autrui
- ✓ Capacité à prendre des initiatives. Et à motiver les autres à s'engager
- ✓ Capacité à faire chuter son stress. En identifiant mieux ce que l'on désire. Et arriver à le verbaliser.
- ✓ Capacité à limiter les conflits. Et à générer des débats constructifs à la place
- ✓ Capacité à mieux accepter les critiques. Et le changement.

Plan d'action personnel

- ✓ Évaluation des compétences actuelles en assertivité : Identifier les points forts et les points à améliorer.
- ✓ Objectifs personnels et professionnels pour devenir plus assertif au quotidien.
- ✓ Plan d'entraînement continu : Moyens de pratiquer et de renforcer les compétences d'assertivité après la formation.

Conclusion et feedback

- ✓ Résumé de la journée : Récapitulatif des points clés.
- ✓ Discussion ouverte : Questions et réponses.

Christine Gagnon

Formatrice, conférencière, auteur

Christine Gagnon enseigne la communication depuis plus de 20 ans. Véritable passionnée du langage, des relations humaines et du développement professionnel, elle est reconnue comme une experte dans le domaine. Elle a coécrit un ouvrage de référence sur la communication, qui est aujourd'hui utilisé dans plusieurs contextes de formation et d'intervention.

Au fil des années, Christine a bâti une carrière d'enseignante et de formatrice particulièrement riche et diversifiée. Elle est fréquemment invitée à donner des conférences, des ateliers et des formations dans de nombreuses universités québécoises, et ce, auprès de publics variés allant des étudiants aux professionnels en exercice.



Elle cumule plus de 12 000 heures de formation données dans des organisations de premier plan, telles que la Défense nationale, les Forces armées canadiennes, le Service d'aide à l'enfance et à la jeunesse de l'Université du Québec à Montréal, ainsi qu'auprès de nombreuses entreprises du secteur privé. Son expertise est recherchée pour sa capacité à transformer des enjeux complexes de communication en stratégies simples, efficaces et durables.

Christine a livré plus de 650 présentations à travers le Canada, dans tous les secteurs d'activités confondus, et continue de coacher des centaines de professionnels chaque année. Sa capacité à créer des liens de confiance, à susciter la réflexion et à stimuler le changement est au cœur de sa réputation. Elle accompagne également des équipes de direction et des gestionnaires dans l'amélioration de leurs compétences interpersonnelles et dans la gestion des dynamiques organisationnelles.

Voici un éventail de spécialisation que possède Christine Gagnon :

- ✓ Formation en communication relationnelle
- ✓ Formation en sémantique linguistique
- ✓ Formation en tests psychométriques
- ✓ Formation Interventions psychologique de crise
- ✓ Formation gestion des employés
- ✓ Analyse du comportement