Soft skills - MANCOM29

3 jours (2j + 1j)

Présentiel

Public concerné

Toute personne ayant la volonté de s'impliquer personnellement pour mieux se connaître.
(Groupe de 8 personnes maximum)

Pré-requis

Aucuns

Objectifs

› Choisir consciemment une attitude plus assertive
› Maîtriser les outils de la communication positive et assertive
› Mieux comprendre et réguler ses émotions
› Reconnaître et éviter les jeux psychologiques
› Pratiquer l'écoute active pour comprendre le monde de son interlocuteur
› Prévenir ou désamorcer les tensions relationnelles avec la CNV
› Reconnaître les modes de socialisation
› S'adapter à son interlocuteur en restant soi-même

Contenu

› La matrice de l'assertivité : identifier sa position préférentielle
› Les jeux psychologiques : les connaître pour les éviter et mieux en sortir
› La communication positive : s'en servir pour des échanges constructifs
› Pratiquer l'écoute active pour comprendre le monde de son interlocuteur
› Donner, recevoir et demander des signes de reconnaissance
› Oser dire non
› Formuler des demandes
› Formuler des feedbacks constructifs
› Mieux comprendre, réguler et communiquer ses émotions
› Accueillir les émotions de l'autre
› Connaître les modes de socialisation pour mieux interagir

Méthodes pédagogiques

› Apports théoriques
› Outils
› Vidéos
› Mises en situation
› Partage d'expériences

Intervenants

› Coache professionnelle et formatrice en compétences douces

Évaluation des acquis

questionnaire et retour d'expérience

Tarif Inter 720€ / pers.

Tarif Intra 1350€ j. / gr.

Prochaines sessions

> 15, 16 octobre et 13 novembre 2026

> 11, 12 octobre et 8 novembre 2027

96%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *

CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

CFPS
CENTRE DE FORMATION
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand