

Formation 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

96%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *



04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand