



## DETAILS DU CONTENU

**Jour 1**

Les leviers de la communication :  
Les quatre types de comportement de la communication

Test : êtes vous assertif ?

Comment avons-nous appris à communiquer ? Affirmation de soi et punition, affirmation de soi et imitation, affirmation de soi et politesse.

Gagner en confiance :  
Réduire l'anxiété sociale. Sophrologie et Visualisation, Training Autogène de Schultz, Technique de Jakobson.

Se connaître et s'aimer soi même

**Jour 2**

Les habiletés à développer  
La conversation, Le téléphone, Donner de l'information sur soi, L'écoute active, Faire une demande, Identifier ce que je veux.

La technique du disque rayé.

Recevoir un compliment. Emettre un compliment. Les compliments faux.  
Apprendre à dire non. Refuser.

**Jour 3**

Soutenir une position claire :  
Répondre aux critiques. La critique injustifiée. La critique justifiée. Les critiques dans les situations plus personnelles

Résoudre les conflits interpersonnels

## OBJECTIFS

Développer l'estime et la confiance en soi en utilisant ses émotions, la respiration, la sophrologie

Faire preuve d'assertivité. Adopter le bon comportement face aux comportements agressif ou manipulateur

Oser s'exprimer en respectant ses interlocuteurs tout en se respectant.

Découvrir des outils concrets (jeux de rôle, exercices psychocorporels, mise en situation)

**Public :**

**Cette formations s'adresse à tout professionnel.le de santé**

**Pas de prérequis**

**Intervenante :**

**Bénédicte Fieller  
Psychologue clinicienne**

**Durée :**

**2 jours (14H)**

**Lieu et tarif :**

**En intra : nous consulter  
En inter : dates et tarifs sur le site [www.ekofofr.fr](http://www.ekofofr.fr)**

**Contact :**

**Nathalie Morinière  
ekofofr05@gmail.com  
06 85 74 34 27**

## Profil formatrice

Bénédicte Flieller, Psychologue clinicienne, Sophrologue, auteur de CD de sophrologie, formée aux techniques cognitives et comportementales, après des études orientées vers la psychanalyse. Ses domaines d'expertise sont la communication, la gestion des émotions, le renforcement de l'estime de soi et de la confiance en soi ainsi que la créativité.



## Méthodes mobilisées

La formation se déroule en présentiel, les outils utilisés pour optimiser les compétences des stagiaires. Pédagogie concrète accessible à tous pour intégrer les concepts et vivre la formation avec intérêt. Chaque formation est participative :

un temps d'apprentissage des concepts et notions générales sur le sujet avec supports et quizz,

un temps de partage des expériences de groupe,

un temps de mise en pratique des notions abordées grâce à des exercices coopératifs, des mises en situation concrètes, des échanges constructifs et participatifs.

Un dossier pédagogique est donné à chaque stagiaire afin de faciliter la pédagogie et la réalisation des exercices.

## Mode d'évaluation et de validation

Évaluation de la formation en intra-établissement à partir:

- d'un questionnaire des connaissances et attentes un mois avant la formation,
- d'un Auto-positionnement des connaissances en début de formation,
- d'une Auto-évaluation des connaissances en fin de formation,
- d'un questionnaire en fin de formation et bilan oral (évaluation du NPS)
- d'un questionnaire à 3 mois après formation avec le demandeur

Attestation de formation : l'apprenant obtient une attestation de fin de formation



## Modalités et délais d'accès

Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les 6 mois suivant votre demande.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont a priori accessibles à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de répondre à vos attentes, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.



L'accès aux Hautes-Alpes se fait par l'autoroute jusqu'à Gap par le sud puis la N85; par l'autoroute jusqu'à Vizille et le Col du Lautaret par le Nord. Possibilité par le train, de Paris le train de nuit est direct jusqu'à Briançon, en passant par Gap, Embrun, l'Argentière les Ecrins. La Roche de Rame est l'arrêt de l'Argentière les Ecrins.