



## Objectifs du coaching

- Comprendre les principes de la communication assertive
- Identifier son style de communication
- Exprimer ses besoins, émotions et opinions avec clarté
- Gérer les désaccords et situations sensibles sans agressivité
- Renforcer la confiance en soi et la qualité des relations

## À qui s'adresse ce coaching ?

- ✓ Salariés et managers
- ✓ Professionnels en reconversion
- ✓ Personnes souhaitant améliorer leurs relations professionnelles
- ✓ Toute personne désirant

60€/h

## Contenu

- Comprendre les différents styles de communication
- Les bases et principes de l'assertivité
- Les droits assertifs fondamentaux
- Les techniques de communication assertive
- Dire non, formuler une critique, répondre à une critique
- Posture, attitude et langage non verbal

## Résultats attendus

- Une communication plus fluide et sereine
- Une meilleure gestion des tensions et conflits
- Plus d'assurance dans les échanges
- Des relations professionnelles plus équilibrées

## Conclusion

La communication assertive ne consiste ni à s'imposer, ni à s'effacer, mais à trouver un équilibre entre affirmation de soi et respect de l'autre.