formation-ARC.Suisse

Descriptif de formation

Jeudi 9 et vendredi 10 septembre 2027 – 9h00 à 17h00

Communication assertive – l'art de s'affirmer avec bienveillance

Tu aimerais dire ce que tu penses, défendre une idée ou poser une limite sans blesser ni t'effacer ? Cette formation t'aide à communiquer avec assurance, clarté et respect, même face à une critique ou un interlocuteur difficile. Tu apprendras à reconnaître tes réflexes, à exprimer tes besoins sans crainte et à conjuguer écoute, maîtrise émotionnelle et force de conviction. Entre les deux journées, tu testeras les outils dans ton quotidien professionnel.

Objectifs

Je...
→ reconnais mes réflexes passifs, agressifs ou assertifs
→ exprime mes idées, besoins et limites avec assurance et respect
→ ajuste mes mots, mon ton et ma posture pour être entendu
→ fais face aux critiques et aux désaccords sans perdre mes moyens
→ défends mon point de vue et recherche une issue constructive

Contenu

La formation alterne apports et mises en situation. Entre les deux journées, tu testes les outils dans ton quotidien professionnel afin de pouvoir revenir sur tes expériences lors de la deuxième journée.

Jour 1 – Styles de communication et fondements de l'assertivité
- Confiance en soi, mots, ton et posture
- Écoute et expression claire des besoins, opinions et limites

Jour 2 - Émotions, critiques, désaccords et interlocuteurs difficiles
- Convaincre sans imposer, négocier et rechercher des solutions
- Mises en situation et plan d'action personnel

Animation

Corinne-Nathalie Nally, formatrice d'adultes

Public cible, nombre de participant·e·s

Toute personne souhaitant s'exprimer avec plus d'assurance, poser ses limites et mieux gérer les relations professionnelles délicates. Limité à 12 personnes

Lieu

Hôtel Crêt-Bérard, Ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux, tel. : 021 946 03 60
Navette : 4.- p.p par trajet entre la gare de Puidoux et Crêt Bérard

Inscription et désistement

Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.

Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **lundi 9 août 2027** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais

Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :

- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : 1'080.- (documentation de cours et repas inclus)