



## “Boite à outils de la Communication efficace, Affirmation de soi et Gestion de conflits” en distanciel

### Objectifs de la formation

- Se sentir à l’aise en toute situation de communication
- Etre soi et s’affirmer dans la relation
- Savoir dire non
- Respecter et se faire respecter
- Savoir gérer un conflit

### Public cible :

Tout collaborateur devant travailler en équipe ou en contact avec du public.

### Compétences pré-requises

Aucune

### Durée

4 Sessions de 2h30

**Dates et horaires:** voir directement avec l’organisme de formation

**Nombre de participants :** maximum 15 (formation ouverte à partir de 5 participants)

**Votre intervenante :** Valérie Piola Caselli

- ★ Consultante Formatrice en Communication, prise de parole en public, Management et Créativité
- ★ Coach (life et executive coaching, coaching de dirigeants)
- ★ Psychologue
- ★ Synergologue (experte en gestuelle et communication non verbale)
- ★ Intervenante à l’Université de Nice Sophia Antipolis

Valérie PIOLA-CASELLI  
COM MEDIA CONSEIL

Tel + 33 (0) 4 93 96 29 93  
+ 33 (0) 6 62 10 29 93

34, avenue des Mimosas  
06610 La Gaude – France  
N° SIRET : 484 3562 74 00023

[contact@com-media-conseil.com](mailto:contact@com-media-conseil.com)

*Membre d’une Association Agréée - A.R.A.P.L. – par l’Administration fiscale, acceptant à ce titre le règlement des honoraires par chèques libellés à son nom*



## Programme de la formation

Une formation dynamique animée par une formatrice, coach et psychologue de formation (étude sur les mécanismes relationnels qui peuvent entacher notre communication). Dans un climat bienveillant et ludique, il s'agira de comprendre les mécanismes qui permettent d'optimiser la communication interpersonnelle, d'éviter ou de gérer les conflits et de s'affirmer dans la relation. Beaucoup de cas pratiques seront traités en particulier ceux qui ont pu gêner dans leur quotidien les participants.

### MODULE 1

- Qui suis-je ? Qui est l'Autre ?
- Règle de la première impression
- Communiquer en fonction de la personnalité de son interlocuteur (Modèle de Ned Herrmann)
- Les messages contraignants de l'enfance : un filtre pour envisager la relation

### MODULE 2

- S'affirmer face à l'Autre
- Les attitudes possibles
- L'assertivité
- Différence entre estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Quand faites-vous preuve d'affirmation de soi ?
- Le DESC
- S'affirmer physiquement

Valérie PIOLA-CASELLI  
COM MEDIA CONSEIL

Tel + 33 (0) 4 93 96 29 93  
+ 33 (0) 6 62 10 29 93

34, avenue des Mimosas  
06610 La Gaude – France  
N° SIRET : 484 3562 74 00023

[contact@com-media-conseil.com](mailto:contact@com-media-conseil.com)

*Membre d'une Association Agréée - A.R.A.P.L. – par l'Administration fiscale, acceptant à ce titre le règlement des honoraires par chèques libellés à son nom*

### MODULE 3

- L'Analyse transactionnelle
- Faire un reproche en préservant la relation
- Savoir recadrer un collaborateur
- Savoir dire Non
- Convaincre en 90 secondes

### MODULE 4

- Comment éviter les conflits ?
- Observation du paraverbal et du non verbal
- La Communication non violente (CNV)
- Gérer ses émotions en situation conflictuelle (Faire de la colère une alliée)
- Changer sa communication pour faire changer l'Autre
- Les positions de perception (Apport de la PNL)
- Auto-défi et bilan de la formation

Les participants recevront un livrable reprenant les supports de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation.

Valérie PIOLA-CASELLI  
COM MEDIA CONSEIL

34, avenue des Mimosas  
06610 La Gaude – France  
N° SIRET : 484 3562 74 00023

Tel + 33 (0) 4 93 96 29 93  
+ 33 (0) 6 62 10 29 93

[contact@com-media-conseil.com](mailto:contact@com-media-conseil.com)

*Membre d'une Association Agréée - A.R.A.P.L. – par l'Administration fiscale, acceptant à ce titre le règlement des honoraires par chèques libellés à son nom*