

LORRAINE

Axe 2 : Ressources humaines et qualité de vie au travail

# Communiquer avec bienveillance et assertivité en équipe

## Contexte

---

Etablir des relations de qualité au sein de l'équipe contribuer à une dynamique de travail stimulante et bienveillante, réguler les tensions... autant de défis que l'on relève grâce à une fine attention à l'autre, à une communication positive et maîtrisée. Le contexte du travail, de plus en plus exigeant, la gestion de situations de plus en plus complexes ou sensibles, nous rendent parfois impatient, irritable, et teintent nos relations d'une tension pas toujours facile à canaliser. Pourtant, des techniques, accessibles à chacun de nous, permettent de s'approprier une posture plus assertive pour des relations à la fois plus franches, respectueuses et apaisées.

## Objectifs

---

### Objectifs indicatifs

- Identifier les mécanismes de la relation à soi et à l'autre.
- Appréhender les freins à une communication de qualité.
- Clarifier son mode de communication dans l'équipe.
- Communiquer de manière plus efficace et bienveillante dans le respect de soi-même et des autres.
- Mieux communiquer dans une situation tendue ou conflictuelle.

## Renseignements complémentaires

---

Modalités pédagogiques : Présentiel ou distanciel

Nombre de participants : De 8 à 15 participants

Coût pédagogique : Financé sur fonds mutualisés ANFH (crédits régionaux)

## Programme

---

A déterminer.

**Public**  
**Tout public**

**Exercice**  
**2024**

**Code de formation**  
**AFR 2.06**

**Nature**  
**AFR**

**Organisé par**  
**A déterminer.**

**Durée**  
**14 heures**

**Typologie**  
**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**