**COMMUNICATION - Assertivité -**

* **Pourquoi ?**

La communication, c’est important dans la vie. Chacun en a une expérience riche et variée.

Améliorer sa communication est toujours possible, à tous les âges,

que ce soit pour un entretien à deux ou en groupe.

Dans la vie professionnelle, au delà des compétences, la personnalité et la manière de communiquer comptent aussi pour beaucoup.

* **Quoi ?**

L’assertivité, c’est oser s’affirmer de manière positive.

Face aux personnes et événements nouveaux, chacun possède en lui les ressources pour « faire face ».

En effet, chacun possède les 3 pôles de la communication : Ecoute, Energie, Séduction.

Découvrir ces 3 pôles de communication pour mieux les utiliser, pour faire face et ainsi augmenter la confiance en soi.

Découvrir comment améliorer son pôle le plus faible pour une meilleure communication.

* **Comment ?**

à partir de tests, de documents, d’exercices, de jeux de rôle

Inscriptions via le site OPE