

Affirmation de Soi : l'Assertivité

« Oser dire en sachant dire ».

Durée : 1 jour / 7 heures

Public :

Tout collaborateur souhaitant développer son Assertivité et adopter les comportements Assertifs.

Prérequis : aucun

Objectifs :

Acquérir des outils spécifiques, pouvoir les appliquer au quotidien pour s'approprier l'art d'être assertif au travail, afin d'augmenter son impact professionnel.

Gagner en assurance et développer la confiance en soi. Établir des relations professionnelles sereines et constructives.

Dynamique post séminaire :

Le participant s'est approprié le système et peut l'utiliser au quotidien.

Délais d'accès : En moyenne 15 jours ouvrés avant le début de la formation

Modalités : En présentiel

Formation individuelle ou en groupe de 12 personnes maximum (inter – intra)

Accessibilité : Accès PMR, pour tout autre handicap. Contactez notre référente, Caroline CREPY 06 - 22 - 94 - 26 - 89.

Moyens techniques : Paperboard, vidéoprojecteur, ordinateur formateur

Lieu et Tarif : NOUS CONSULTER

Contact : Caroline CREPY

caroline.crepy@neuf.fr 06-22-94-26-89

Programme détaillé :

Les enjeux d'une bonne communication

- Avec qui ?
- Quand ?
- Où ?
- Comment ?
- Pourquoi ?
- Dans quel but ?

Prendre conscience de son prisme personnel

*Votre TEST d'Assertivité – État des lieux

- Décoder ses points d'appuis et ses points de vigilance. Partage d'expériences : analyse de situations relationnelles délicates pour les participants

- Les positions de vie
- Les transactions

Les 4 manières d'aborder une situation relationnelle :

- 1- La passivité
- 2- L'agressivité
- 3- La manipulation
- 4- L'affirmation de soi ou « ASSERTIVITE »

Les dix meilleures astuces qui vous permettront de développer un comportement assertif :

10 conseils à garder sous la main, à relire régulièrement et à mettre en pratique...

Répondre d'une manière assertive :

- Face à un comportement passif
- Face à un comportement agressif
- Face à un comportement manipulateur

Plan d'action personnel : formalisation des actions à mettre en œuvre pour affirmer sa personnalité

Méthodes mobilisées : Exposé, étude de cas pratiques/débriefing, tests, mise en situation, jeux de rôle.

Modalité d'évaluation : Auto diagnostic, exercices, mise en situation

Mesure de la satisfaction : Questionnaire de satisfaction

Assiduité : Attestation individuelle de formation