

Affirmation de Soi : l'Assertivité

« Oser dire en sachant dire »

Objectifs

Acquérir des « outils » spécifiques afin de pouvoir les utiliser au quotidien pour s'approprier l'art d'être assertif avec son entourage. Gagner en assurance et développer la confiance en soi. Établir des relations humaines sereines et constructives.

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 :

La passivité

L'agressivité

La manipulation

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

Durée : 1 jour / 7 heures

Public : Toute personne souhaitant développer son Assertivité et adopter des comportements Assertifs.

Prérequis : Aucun

Dynamique post séminaire : Le participant s'est approprié le système et peut l'utiliser au quotidien.

Moyens techniques : Paperboard, vidéoprojecteur, ordinateur formateur

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.

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

Accessibilité : Accès PMR, pour tout autre handicap.

Contactez notre référente, Caroline CREPY 06 - 22 - 94 - 26 -89.

Lieu et Tarif : NOUS CONSULTER Contact : Caroline CREPY caroline.crepy@neuf.fr / 06-22-94-26-89



CT Conseil - Caroline Crepy Thevenet

3 rue de la Vinne 62170 Montcavrel - Tel : 06 22 94 26 89 - 01 34 22 10 57 - 03 61 85 52 76 / SIRET 47987408300021

« Déclaration d'activité d'organisme de formation enregistrée sous le numéro 11 95 048 13 95 auprès du préfet de région de l'Île de France (cet engagement ne vaut pas agrément de l'État (article L.6352-12 du code du travail)) »