



Public

Toute personne souhaitant développer son assertivité

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

2 jours soit 14 heures

Dates & Lieux

Nous consulter

Supports fournis

Chaque participant repart avec :

- Un support de formation
- Un programme individualisé d'actions de progrès et de perfectionnement à mener
- L'attestation de formation

Savoir dire non, ou savoir s'affirmer sans s'opposer est une compétence transverse indispensable aux professionnels d'aujourd'hui.

Une fois acquise, cette compétence, qu'on appelle l'assertivité, vous permettra de gérer des situations potentiellement conflictuelles et d'avoir une communication plus efficace.

OBJECTIFS

- ✗ Développer son assertivité
- ✗ Comprendre et appréhender la manière dont se construit et se modifie l'image de soi
- ✗ Acquérir les moyens d'être plus à l'aise et plus efficace

PROGRAMME

→ Formuler ses objectifs professionnels, point de départ à la progression

Révéler son profil de personnalité,

- ✗ Faire émerger ses talents et apprécier son potentiel à sa juste valeur
- ✗ Mobiliser son potentiel
- ✗ Respecter celui de l'autre
- ✗ Reconnaître, prendre en compte et tenir ses valeurs
- ✗ Dépasser ses freins personnels en sécurisant son positionnement

La prise de conscience du fonctionnement de sa relation à l'autre

- ✗ Différencier autorité, autoritarisme et pouvoir
- ✗ Repérer la reconnaissance que l'on attend
- ✗ Entendre ce qui est dit

Améliorer ses relations aux autres

- ✗ Proposer des relations de confrontation et non d'affrontement
- ✗ Préserver sa place et respecter celle de l'autre
- ✗ Faire des demandes claires et donner sens à son expression

Le renforcement de la cohésion d'équipe

- ✗ Participer et oser dire,
- ✗ Expérimenter le changement
- ✗ Équilibrer sa posture physique, émotionnelle et intellectuelle
- ✗ Se faire confiance afin de canaliser ses émotions

Modalités de suivi et d'évaluation

- EVALUATION PREALABLE A LA FORMATION
- EN COURS DE FORMATION : questions, jeux-tests, cas pratiques, etc.
- EVALUATION ET APPRECIATION A L'ISSUE DE LA FORMATION « A CHAUD »
- EVALUATION A FROID : suivi de la mise en œuvre dans sa pratique professionnelle...

Le + de la formation

✗ Stage animé par un Consultant/Formateur, expert de la communication



✗ Votre accès à notre plateforme de formation à distance propose des activités multimodales, et un suivi personnalisé