




Programme de la formation

Renforcer son affirmation de soi (assertivité)

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public
-  1 240 € HT / 1 488 € TTC par participant

Description courte

S'affirmer associe deux qualités qui semblaient autrefois contradictoires : affirmation de soi et respect d'autrui. L'assertivité, c'est humaniser ses comportements et s'engager dans une communication sans gaspillage d'énergie, en désamorçant les conflits relationnels.

Prérequis

Aucun.

Objectifs

- Evaluer son comportement spontané en milieu professionnel.
- Utiliser des techniques de communication efficaces.
- Apprendre à affirmer son point de vue.
- Adopter un comportement constructif en cas de difficultés.
- Gérer les situations difficiles (conflictuelles notamment).

Contenu

Découvrir les attitudes de communication

- Réaliser son autodiagnostic d'affirmation de soi.
- Connaître les 4 attitudes de communication : les causes et les conséquences pour soi, les autres, la relation.
- Maîtriser l'impact de sa communication.
- Reconnaître les 4 attitudes de communication.

Définir les caractéristiques d'un comportement assertif

- Adopter une attitude assertive.
- Maîtriser les 5 étapes de l'assertivité.

Gérer les principales situations d'affirmation de soi

- Exprimer un désaccord.
 - Savoir dire non et rester en relation.
 - Utiliser la technique du disque rayé.
 - Formuler une demande.
-

-
- Savoir répondre à une critique.
 - Utiliser la technique du brouillard.
 - Faire face à l'agressivité.
 - Résoudre une situation de tension.
 - Faire un compliment.
 - Répondre à un compliment.

Pédagogie et organisation

- Apports théoriques, outils méthodologiques.
- Autodiagnostic.
- Exercices pratiques.
- Mises en situation.
- Plan d'action personnel.
- Remise d'un livret à chaque participant.

Mode de validation

Une attestation de formation est remise en fin de session.
