

Accroître son assertivité

Description de la formation

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante dans nos vies professionnelles actuelles pour réussir avec les autres. Les techniques de l'assertivité permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même.

Cette formation vous permettra de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation des relations habituelles. Vous verrez des outils pour développer votre attitude pour vous affirmer positivement dans vos relations.

Objectifs pédagogiques

- › Comprendre son propre style relationnel, l'interaction entre nos pensées, nos émotions et notre communication.
- › Développer sa capacité à s'exprimer clairement et sincèrement.
- › Faire face positivement à des comportements passifs, critiques et agressifs.

Prérequis

- › Aucun.

Modalités pédagogiques

- › **Modalité** : Formation réalisée en présentiel ou en distanciel selon la formule retenue.
- › **Méthode** : La formation se déroule entre 50% de théorie et 50% de pratique. Le formateur partage des points théoriques et des cas concrets, lance des discussions et échanges entre les stagiaires et propose des jeux / outils en relation avec le contenu et des mises en pratique. Chaque stagiaire pourra appliquer les apports de la formation à sa propre situation, afin d'évaluer l'intégration de ceux-ci et d'initialiser de nouveaux comportements en formation (si nécessaire).
- › **Support de formation** : Le support de formation utilisé par le formateur est remis au stagiaire à l'issue de la formation.

Modalités techniques

- › En format présentiel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'un vidéoprojecteur (ou TV), de tableaux blancs et de jeux / d'outils pédagogiques.
- › En format présentiel, le stagiaire n'a besoin d'aucun support particulier pour suivre la formation.
- › En format distanciel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'une plateforme de visioconférence et d'outils collaboratifs numériques.
- › En format distanciel, le stagiaire aura besoin d'une connexion internet et d'un ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro.

Code

DEP030

Durée

4 jours (28 heures)

Nombre de participants

Entre 4 (minimum) et 12 (maximum) participants.

Profil des stagiaires

Toute personne désireuse de développer son assertivité.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation.

Accessibilité

Accessible pour les personnes en situation de handicap et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la formation).

Modalités et délais d'accès

10 jours minimum avant la formation pour une demande de prise en charge.

Modalités de suivi et d'évaluation

- › Evaluation préalable.
- › Autoévaluation des acquis au cours des exercices et mises en pratiques au cours de la formation.
- › Evaluation de fin de formation sous forme de test (QCM) afin de valider l'acquisition des compétences et des connaissances.
- › Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.
- › Feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation.
- › Attestation de fin de formation.

Intervenant

Cédric est **Consultant & Formateur en accompagnement professionnel**. Il intervient depuis de nombreuses années auprès d'entreprises de toute taille et de tout secteur. Son expertise lui permet d'apporter une pédagogie proche du terrain dans toutes ses formations.

Tarifs

- › Interentreprises : 1 500,00 € HT
- › Intra-entreprise : sur demande

Contenu de la formation

JOUR 01

MECANISMES DE LA COMMUNICATION – COMPRENDRE LES MECANISMES DE LA COMMUNICATION ET PRENDRE CONSCIENCE DE DIVERS FREINS

- › Outils de communication
 - Intégrer l'importance de rester en connexion avec son interlocuteur
 - Savoir clarifier ses intentions et ses objectifs pour être plus efficient
 - Savoir utiliser le questionnement et la reformulation pour rester en connexion
 - Savoir s'appuyer sur la précision du langage pour clarifier les échanges
 - Savoir se synchroniser avec son interlocuteur afin de créer des conditions favorables d'écoute et d'expression
 - Savoir interpréter le non verbal
- › Développement personnel
 - Apprendre à mieux se connaître et connaître l'autre pour mieux communiquer
 - Savoir se conditionner, pour être plus efficace dans sa communication
 - Apprendre à améliorer, gérer et contrôler son comportement
 - Apprendre à identifier ses croyances limitantes
 - Quelques règles élémentaires
 - Savoir structurer son échange pour le rendre plus performant
 - Savoir communiquer face à tous types de comportements de ses interlocuteurs

JOUR 02

COMMUNIQUER DE MANIERE ASSERTIVE

- › Comment m'approprier l'affirmation de soi au quotidien ?
 - L'assertivité : reconnaître ses qualités et transformer ses points faibles en atouts
 - L'assertivité : des attitudes, un état d'esprit
 - Comment communiquer pour s'affirmer sereinement
 - S'autoriser des droits tout en respectant les autres et les enjeux de la vie professionnelle
 - Etudier les différents comportements (passifs, agressifs, etc...) et comment améliorer son affirmation personnelle au travail
- › Comment m'engager et faire confiance ?
 - Savoir initier la rencontre
 - Faire tomber ses croyances limitantes
 - Communiquer en étant présent
- › Savoir dire Non, poser des limites
 - Pourquoi est-ce difficile de dire Non ?
 - Savoir dire Non avec assertivité

JOUR 03

ACCROITRE SON ASSERTIVITE

- › Formuler une demande
 - S'autoriser des droits tout en respectant ceux des autres
 - S'engager dans la demande
 - Formuler sa demande
- › Emettre et recevoir une critique
 - Différence entre faits et opinions
 - S'exprimer de manière factuelle
 - Construire sa formulation
 - Emettre une critique positive
 - Accepter de recevoir une critique et en faire quelque chose
- › Faire face au mécontentement
 - Canaliser ses propres réactions
 - Clarifier et faire préciser les faits
 - Reformulation et clarificateurs linguistiques
 - Identifier sa part de responsabilité
 - Prendre du recul face à une situation difficile

JOUR 04

EXPRIMER SES RESENTIS

- › Savoir s'écouter et se respecter
 - S'autoriser à s'écouter
 - Mes valeurs
 - Être en accord avec soi-même
 - Donner de la place à l'autre
 - Savoir s'affirmer
- › Les signes de reconnaissance
 - Savoir écouter de manière active
 - Savoir écouter avec empathie
 - Donner des signes de reconnaissance
 - Recevoir des signes de reconnaissance
 - Difficultés de la reconnaissance