

**Objectif professionnel :** Cette formation développe l'aptitude des participants à découvrir les techniques permettant de s'affirmer en toutes circonstances dans le respect de l'autre. Oser ouvrir les circuits de communication adaptés pour favoriser son épanouissement personnel et professionnel

**Objectifs pédagogiques :**

**Prendre conscience de son profil et de son niveau d'assertivité**

**Les socles, le développement et le renforcement de la confiance en soi**

**Les fondements et les techniques pour développer son assertivité**

**Faire face aux comportements perturbants**

Toute personne désirant développer ses compétences relationnelles pour savoir s'affirmer de façon constrictive en toute situation

**Prérequis :** Aucun

**1. Prendre conscience de son profil et de son niveau d'assertivité**

Analyser sa capacité à communiquer et s'affirmer  
Positionner son profil sur un registre d'attitudes  
Repérer les conduites inefficaces : manipulation, agressivité, passivité  
Se fixer des axes de progrès

**2. Les socles de la confiance en soi**

S'accepter globalement  
Le regard des autres  
Définir son système de valeurs  
Vivre en phase avec ses motivations profondes  
Verbaliser ses attentes et ses besoins de façon déterminée et courtoise

**3. Développer et renforcer la confiance de soi**

Positiver : transformer les difficultés  
S'entraîner à une dynamique positive  
Assumer sa différence  
Oser s'engager davantage  
Faire et accepter des compliments  
Nourrir et alimenter son estime de soi

**4. Les fondements de l'assertivité**

Dire non  
Se prémunir de la manipulation  
Compréhension des différents types de manipulation  
Parades à la manipulation

Sortir des comportements passifs : fuite, passivité, dévouement forcé

**5. Les techniques**

Développer l'empathie et l'écoute active  
Acquérir une communication plus efficace et plus assurée  
S'approprier une posture corporelle plus solide  
Reprendre les situations mal gérées  
Dissiper les tensions  
Prendre conscience des mots à bannir et maîtriser les mots forts et percutants

**6. Les comportements qui perturbent : savoir y faire face**

Désamorcer l'agressivité  
Agir face à la passivité  
Eviter les pièges de la manipulation

**7. S'expliquer avec la méthode DESC**

**Méthodes & évaluation : L'apprentissage par la découverte, exercices pratiques, études de cas et retours d'expériences analysés**  
L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire

Groupe de 2 à 10 participants

Profil des formateurs consultable sur [www.managir.com](http://www.managir.com)

Evaluation des compétences avant et après la formation. Mesure de satisfaction en fin de session. Mesure de satisfaction du donneur d'ordre à ± 8 jours, évaluation par « Avis Vérifiés » à ± 1 mois, mesure de satisfaction et d'impact à ± 3 mois. Possibilité de questionnement complémentaire par mail pendant 30 jours

Réf : 500-004  
Version 100723