

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

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