

Développer votre assertivité

Cette formation vous apprendra à développer estime et confiance en soi pour s'affirmer (être " assertif ") dans des relations harmonieuses, sans empiéter sur le territoire de l'autre. Analyser ses comportements instinctifs, gérer les critiques, appréhender les conflits. Cette méthode permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles. Ce programme d'initiation aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles.

Programme

1. Identifier son profil assertif en contexte professionnel

- Définition de l'assertivité.
- Comprendre son mode de fonctionnement.
- Identifier ses comportements inefficaces.
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

Travaux pratiques : Test « êtes-vous assertif »

2. Les comportements qui perturbent : savoir y faire face

- Désamorcer l'agressivité.
- Agir face à la passivité.
- Éviter les pièges de la manipulation.

Travaux pratiques : Test « sur les sources de conflits » et jeu de rôle

3. Formuler une objection

- Préparer sa critique.
- Savoir faire passer un message.
- S'expliquer avec la méthode DESC.

Travaux pratiques : Exercice sur des traitements d'objections

4. Comment dire non en toute assertivité

- Identifier et reconnaître un non légitime.
- La bonne attitude pour dire non.

Travaux pratiques : Jeu de rôle et mise en situation sur comment dire non

Durée

- 2 jours

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques, tests, accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif & Planification

Me consulter, formation individuelle ou collective, en intra ou inter entreprise. Possibilité d'une prise en charge par les OPCA.

Aucun pré-requis nécessaire