

Savoir s'affirmer dans ses relations professionnelles: Développer son assertivité

Objectifs de la formation

A la fin de la formation, le stagiaire est capable de :

- Comprendre l'importance d'adopter un comportement assertif,
- Prendre conscience de son attitude dans les situations difficiles,
- Savoir utiliser les techniques pour s'affirmer
- Maîtriser et appliquer le processus de l'assertivité

PROGRAMME

1- Introduction: aborder le concept de l'assertivité

- a- Suffit-il de savoir dire non pour s'affirmer?
- b- L'assertivité entre passivité, agressivité et manipulation
- c- Comprendre ses droits et ses responsabilités dans les relations

2- Développer sa conscience de soi pour savoir s'affirmer

- a- Comprendre le lien entre intégrité et assertivité
- b- Aborder les positions de vie
- c- Comprendre la notion des messages contraignants
- d- Découvrir les jeux relationnels
- e- Analyse transactionnelle: Comprendre Les états du moi

3- Gérer les situations difficiles: les fondamentaux de l'assertivité

- a- Réduire les émotions désagréables
- b- Gérer les agressions
- c- Adopter la technique de l'évitement
- d- Prendre du recul
- e- Adopter la position Méta
- f- Tirer les avantages de la clarification
- g- Interpréter les signaux faibles de l'agressivité

4- Maîtriser les techniques pour développer un comportement assertif

- a- Appliquer le processus d'acquisition du comportement assertif
- b- Pratiquer la CNV : La communication assertive

EI. Badia Safouane est un organisme de formation qui assure des accompagnements sur l'agglomération de périgueux et à distance sur toute la France et les pays Francophones.

CONTEXTE:

Face à l'intelligence artificielle, la robotisation et l'automatisation, les professionnels misent de plus en plus sur l'humain et sur les compétences relationnelles (soft skills).

Dans ce contexte, être assertif: savoir s'exprimer et défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres s'avère une compétence importante tant dans le domaine professionnel que personnel

PUBLIC CONCERNÉ

- Dirigeants, leaders, Managers, collaborateurs
- Tous les professionnels dont le relationnel prend une place importante dans l'environnement de travail.

PRÉREQUIS: AUCUN

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES:

- Alternance d'apports pratiques et théoriques
- Interactions des membres du groupe facilitées par le formateur
- Questionnaires et tests
- Support pédagogique
- Évaluation des acquis en fin de formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION:

Mise en situation, étude de cas en fin de formation et exercices pratiques

MODALITÉS DE DÉROULEMENT:

- Formation en présentiel ou en distanciel, en intra ou inter-entreprises
- Notre approche s'inscrit dans une pédagogie du lifelong learning, nous avons opté pour une programmation des sessions scindée en 1 journée de formation tous les 15 jours afin de permettre la mise en pratique des acquis.

CALENDRIER ET INSCRIPTION

Envoyer une demande par mail à bienvenue@badiasafouane.com, une date sera ensuite déterminée.

Prestation assurée pour des groupes de 4 personnes minimum et 12 maximum.

INFORMATIONS PRATIQUES

- 2 jours, soit 14h
- Entre 4 et 12 personnes maxi
- Lieu (Zoom ou adresse à confirmer)
- Horaires : 9h – 17h30 pause déjeuner incluse

TARIF: 400€ TTC /personne/jour

Si vous êtes en situation de handicap, reconnue ou non, nous effectuerons une étude des possibilités de votre accompagnement selon vos contraintes.