

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

El. Badia Safouane est un organisme de formation qui assure des accompagnements sur l'agglomération de périgieux 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 flexible, agile et adaptable afin de répondre aux contraintes des apprenants et permettre la mise en pratique des acquis.

CALENDRIER ET INSCRIPTION

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

Prestation assurée pour des groupes de 6 personnes minimum et 12 maximum.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Durée: 14h
- Entre 6 et 12 personnes maxi
- Lieu (Zoom ou adresse à confirmer)
- Horaires : Adaptable selon les besoins

TARIF: Demander un devis sur mesure

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