

Formation

SAVOIR S’AFFIRMER



- Développement personnel – Efficacité personnelle – Gestion et organisation de son temps



Public

- Tout public

Délais d'accès

- Entre 5 et 15 jours ouvrés

Durée

- 2 jours

Pré-requis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

- S'approprier l'art d'être assertif au travail, afin d'augmenter son impact professionnel, gagner en assurance et développer la confiance en soi
- Etablir des relations professionnelles sereines et constructives
- Clarifier les échanges « oser dire en sachant dire »

Compétences visées

- Connaître les mécanismes de l'affirmation de soi
- Savoir tirer les enseignements de ses expériences passées
- Surmonter et /ou contourner la peur de s'affirmer

Programme

1. L'ASSERTIVITÉ

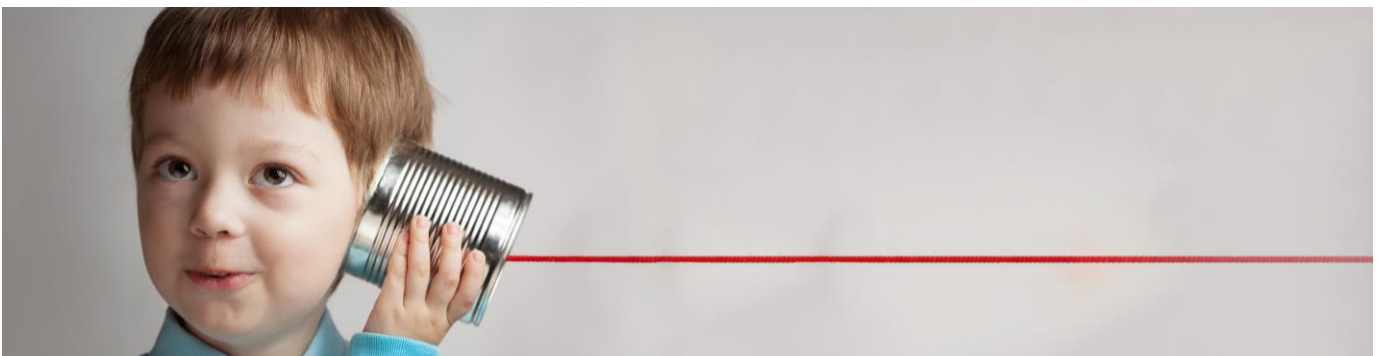
- Découvrir les fondamentaux de l'affirmation de soi
- L'assertivité : reconnaître ses qualités et transformer ses points faibles en atouts
- L'assertivité : des attitudes, un état d'esprit
- Le « cocktail de la communication » pour s'affirmer sereinement
- S'autoriser des droits tout en respectant les autres et les enjeux de la vie professionnelle
- Étudier les comportements, de passivité, d'agressivité, de manipulation, et comment améliorer son affirmation personnelle au travail
- Pourquoi est-ce difficile de dire non
- Les avantages à savoir dire non avec assertivité
- Comment s'y prendre : le cocktail
- S'autoriser des droits tout en respectant ceux des autres
- Se préparer, s'engager
- Formuler, choisir les mots justes
- Exprimer et recevoir une critique
- Construire sa formulation
- Parler pour être entendu
- Éviter le conflit, contrôler ses affects
- Faire face au mécontentement
- Canaliser ses propres réactions
- Faire préciser les faits.
- Faire vivre les signes de reconnaissance
- Écouter « vraiment » : l'empathie
- Donner, recevoir, demander, se donner des signes
- Pourquoi est-ce difficile, comment s'y prendre

2. LES CHAMPS D'APPLICATION DE L'ASSERTIVITÉ

- Savoir initier la rencontre
- Se libérer de ses pensées
- Optimiser son expression
- Communiquer avec son cœur, son corps, sa tête
- Dire « non », poser des limites

Tarif

Formation sur-mesure - Nous consulter



Méthodes pédagogiques

Ce séminaire est animé de manière dynamique et participative.

Une place importante est réservée à des exercices, des études de cas et des mises en situation.

Vous travaillez sur votre situation et celle de votre entreprise tout en bénéficiant des apports de méthode du formateur et des échanges avec l'ensemble des participants.



Accessibilité

Accès handicapé – Parking / Salle de formation / Commodités.

Transports en commun : Bus 11 et 34 - Arrêt Charmilles.

Evaluation

Questionnaire de satisfaction individuel d'appréciation de la session en format numérique

Questionnaire d'évaluation des connaissances sous la forme de QCM numérique

Attestation individuelle de participation

Validation

Attestation de formation

Le plus de cette formation

- Formateur expérimenté
- Formation personnalisée