

Maîtrise et affirmation de soi - Assertivité niveau 1

OSER S'EXPRIMER ET MAÎTRISER LES SITUATIONS DIFFICILES



Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

Enjeu : Acquérir les fondamentaux

- **Enrichir ses pratiques** d'assertivité pour amorcer de nouvelles façons de faire.
- **Examiner ses comportements** et représentations pour répondre aux premières questions que l'on se pose sur soi et sur les autres.

Prérequis

- Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Objectifs

- Mieux se connaître.
- Développer confiance et affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie.

3 jours

21h présentiel

+ activités à distance
(en complément)

1785 €^{HT}

Réf. 477

57 €^{HT} Paris

51 €^{HT} Régions



En amont, un questionnaire d'**auto-positionnement** pour se situer et définir ses priorités

1

JE PROFITE DE MA FORMATION DÈS L'INSCRIPTION

Je découvre la vidéo "puisque c'est comme ça !"

Je fais le diagnostic de mon profil assertif.

Je bénéficie immédiatement d'un premier outil pour m'affirmer : la proactivité.



2

J'APPRENDS ET JE M'ENTRAÎNE AVEC LE GROUPE

Programme en présentiel

1• Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style relationnel.
- Repérer les 3 comportements inefficaces :
 - passivité ;
 - agressivité ;
 - manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
- Renforcer l'affirmation de soi.

Exploitation des résultats de l'autodiagnostic individuel

2• Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

Élaboration de pistes d'action en sous-groupes

3• Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon positive.

LE + S'AFFIRMER DANS LES SITUATIONS DIFFICILES

Une valeur sûre : des contenus applicables immédiatement dans la vie professionnelle de tous les jours.

Mises en situations pour exprimer une critique constructive

4• Faire face aux critiques

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

Entraînements et identification des bonnes pratiques

5• S'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la répartie.

Traitement de situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques

6• Muscler sa confiance en soi

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.
- Positiver les difficultés.
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
- Recharger ses batteries.

Exercice d'exploration de ses freins, de ses ressources et bilan personnel

3

JE SUIS ACCOMPAGNÉ DANS MA MISE EN ŒUVRE

🔗 J'ai les messages clés dans ma smartpocket que je peux partager avec mon entourage.

📺 Je peux approfondir le sujet selon grâce aux modalités de formation à distance :

- "Assertivité : méthodes et outils".
- "Gestion du temps : faire face aux sollicitations"

- "Entretien de management : féliciter et recadrer"


Je peux facilement partager des outils pratiques avec mon entourage grâce au blog du de l'Efficacité Professionnelle www.efficaciteprofessionnelle.fr.



Évaluation du transfert des acquis pour valider la mise en œuvre en situation de travail


Dates, villes, places disponibles

En page suivante consultez les dates, les villes et les places disponibles.


 **@expert : rich média**
présentation interactive d'experts

 **Mobile Learning**
activités sur votre mobile

 **Auto-diagnostic**
quizz de niveau

 **Modules e-learning**
formation courte et interactive

 **Vidéocasts**
Témoignages vidéo d'experts

 **Visio formations**
vidéo-conférence réunissant formateur et participants