

Formation Affirmation de soi - Assertivité

OBJECTIFS

La formation assertivité permet de :

S'approprier l'art d'être « assertif », une méthode simple pour augmenter son impact professionnel. Pour tout collaborateur qui doit s'affirmer dans les relations professionnelles quotidiennes avec ses interlocuteurs.

Répondre au niveau d'exigence et de qualité de l'entreprise en augmentant ses compétences humaines.

CONTENU

L'ASSERTIVITÉ

Auto diagnostic : reconnaître ses qualités et transformer ses points faibles en atouts 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,

Faire face aux 3 types de comportements : passivité, agressivité, manipulation.

LES DIFFÉRENTS CHAMPS DE L'ASSERTIVITE

Savoir dire "oui", s'engager, faire confiance,

Savoir demander,

Savoir faire face à un reproche,

Savoir dire "non", poser des limites,

Savoir exprimer et recevoir une critique,

Savoir donner et recevoir des signes de reconnaissance.

LES TECHNIQUES

Ecouter "vraiment" : l'empathie,

Les mots qui changent tout,

La démarche en 4 étapes pour clarifier les échanges et éviter les tensions.

DURÉE

2 jours

Le planning et le contenu de formation seront adaptés aux besoins et objectifs individualisés du stagiaire et ajustés en fonction de sa progression pédagogique.

DÉROULEMENT

Individuel ou Groupe

PRÉ-REQUIS

Aucun

Z.A Vulaines / Samoreau
14, Avenue du Président Paul Séramy
77870 VULAINES-SUR-SEINE

Tél. : 01 64 31 96 36
contact@ai-formation.fr
www.ai-formation.fr