

Fiche Programme

Développer son assertivité

Résumé du programme

Appréhender les enjeux de l'assertivité et développer sa connaissance de soi pour s'affirmer en toutes situations.

Profil des stagiaires

Tout public.

Si vous avez des besoins spécifiques nous sommes à votre écoute, contactez-nous au 09.54.80.92.13 afin de connaître les conditions d'accessibilité à cette formation.

Prérequis :

Aucun.

Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel pouvant faire l'objet d'une adaptation en distanciel pour tout ou partie du programme.

Délais d'accès :

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 2 mois en fonction de la demande et des modalités de prises en charge.

Méthodes mobilisées :

Méthode de formation active avec apports de connaissances et mises en situation, exercices.

Nombre de participants : maximum 10

Durée : 2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir les bases de l'assertivité au travail
- Mieux se connaître pour gagner en confiance et en affirmation de soi
- Identifier ses comportements "dominants" dans les situations difficiles
- Faire face aux comportements négatifs et développer des relations constructives
- S'affirmer en toutes situations (déstabilisantes, imprévues...)
- Renforcer son impact professionnel

Contenu de la formation :

Un questionnaire en amont de la formation sera envoyé aux participants afin de cibler au mieux leur(s) besoin(s) sur la thématique abordée.

Comprendre les enjeux de l'assertivité et faire son auto-diagnostic

- Qu'est-ce que l'assertivité ?
- Identifier les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines
- Les enjeux et bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels
- Mieux connaître son style relationnel
- Identifier ses tendances comportementales et ses obstacles à l'affirmation de soi
- Identifier ses qualités et s'en servir pour transformer ses points faibles en atouts

Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres

- Distinguer la confiance en soi et l'estime de soi
- Connaître les "positions de vie" de l'analyse transactionnelle
- Maîtriser ses émotions et travailler sa pensée positive

Apprendre à dire non

- Savoir dire non : les bénéfices, les avantages et les enjeux
- Formuler un refus clair (grâce à la méthode DESC)

- Expliquer sans se justifier
- Proposer des solutions gagnant-gagnant

Savoir gérer les critiques et désamorcer les situations conflictuelles

- Distinguer les faits, les opinions et les sentiments.
- Recevoir les critiques de manière distanciée
- Connaître les différents types de conflits : d'intérêt, d'idées, de personnes, de valeurs...
- Adopter la bonne posture dans une situation conflictuelle, gérer son stress
- Identifier et lever les zones de blocage : écoute active et reformulation

Mettre en place un plan d'actions personnalisé

Résultats attendus à l'issue de la formation :

Avoir développé une meilleure connaissance de soi et défini un plan d'action personnalisé pour s'affirmer dans un cadre professionnel.

Modalités d'évaluation :

Les connaissances sont évaluées en fin de stage par un questionnaire QCM, étude de cas etc.

Tarif :

INTER	INTRA
500 € NET TVA la journée <u>soit un total de 1000 € NET TVA pour les 2 jours.</u>	Nous consulter pour un devis.

Contact Formation Continue APFSE :

Anne Passelaigue – Chargée de formation
annepasselaigue@apsfe.fr
07.88.18.77.15