

FORMATION COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante pour mieux travailler ensemble. L'assertivité permet de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même, en limitant l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.

ORGANISME DE FORMATION



CONTACT

DOLLET Valérie

valerie@dollet.fr
contact@oikeo.fr
<https://www.oikeo.fr/>
Tél. : 03 28 40 93 97



CALENDRIER DES SESSIONS

Sur le site internet : <http://keoform.fr>



OBJECTIF GLOBAL



Développer votre confiance en vous
Vous affirmer plus sereinement
Faire face aux comportements négatifs des autres
Traiter les désaccords
Vous exprimer avec diplomatie

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Test sur l'assertivité
Mises en situation

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS



- ▶ Identifier son profil assertif dans son contexte professionnel
- ▶ Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer
- ▶ Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- ▶ Savoir critiquer et recevoir des critiques sereinement

INDICATEURS DE RÉSULTATS



Taux de satisfaction 2023 : 4,67/5 pour 14 participants formés

PUBLICS CONCERNÉS



Toute personne désireuse de développer son assertivité et l'affirmation de soi dans sa communication.

PRÉ-REQUIS



Aucun

DURÉE



1 jour en 2 1/2 journées

NOMBRE DE PARTICIPANTS



6 à 8

MODALITÉS D'ORGANISATION



Formation en 100% distanciel : avoir un ordinateur muni d'une caméra et d'une bonne bande passante. Un casque micro est recommandé.

MODALITÉS D'ÉVALUATION



Travail inter-session
Questionnaire à chaud

INTERVENANT.E.S



Valérie DOLLET

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante pour mieux travailler ensemble. L'assertivité permet de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même, en limitant l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

1ère ½ journée :

▪ ► **Faire le point sur son mode de fonctionnement**

Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation

Autodiagnostic sur l'assertivité : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi

Partage de pratiques

▪ ► **Savoir formuler une critique constructive**

Bien préparer la critique avec la méthode DESC®

S'entraîner à la formuler de façon positive

Cas pratique : entraînement à l'utilisation de la méthode DESC®

2ème ½ journée :

▪ ► **Faire face aux critiques**

Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause

Répondre sereinement aux critiques justifiées

La communication non violente

Jeux de rôles et mises en situation

▪ ► **S'affirmer pour développer sa confiance en soi**

Oser demander

Savoir dire non lorsque c'est nécessaire

Mises en situation : jeux de rôles autour du "non"

Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent

Recharger ses batteries

Cas pratique : s'entraîner à formuler ses propos de manière assertive

Jeux de rôle : gérer et sortir de situations conflictuelles