



Les points forts de la formation



Une approche individualisée pour comprendre son fonctionnement spécifique. Des techniques efficaces pour gérer les tensions, à la fois mentales et corporelles. De nombreux exemples et mises en situations pour repartir avec des techniques à mettre en place de suite.



Les intervenants

Experts en communication interpersonnelle et coachs professionnels certifiés. Ils interviennent sur les domaines de l'agilité relationnelle, intelligence émotionnelle, gestion du stress et QVT, du management et du travail collaboratif.

Les méthodes pédagogiques



- Résolument actif, le stage s'articule autour d'activités ludo-pédagogiques, réflexion en sous groupe et mises en situation
- Il invite chaque participant à une véritable implication et mobilisation individuelle, à partir d'objectifs de progrès définis par chacun
- Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.



Prérequis: Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour amorcer de nouvelles façons de faire et trouver des axes d'amélioration

Modalités d'évaluation et de validation:



Évaluation pratique et théorique (quizz, mises en situation, questions/réponses) & attestation de fin de formation



Durée: 1 jour en présentiel (7h)

Effectif: 8 personnes maxi par session



À qui s'adresse le stage:

Toute personne qui souhaite développer son aisance relationnelle & son bien-être au travail.



Tarif:

Inter Entreprises 450€ HT - inclue la prestation pauses café & salle

Intra Entreprise 1400€ HT - 10 personnes maxi

Modalités d'accès:

Les salles utilisées permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

Renforcer son assertivité

Mieux s'affirmer dans ses relations professionnelles & gagner en aisance relationnelle

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Gagner en assurance dans la relation à l'autre
- Développer sa confiance en soi
- Gagner en sérénité et bien-être dans son quotidien

COMPÉTENCES VISÉES

- Déjouer les tentatives de fuite, agression ou manipulation : les siennes et celles de ses interlocuteurs
- Oser dire « non » en confiance
- Formuler et gérer les critiques avec plus d'assurance
- Formuler des demandes et faire respecter les engagements

PROGRAMME

Définir la notion d'assertivité ou affirmation de soi

- Comprendre ses droits et responsabilités
- Les enjeux de l'affirmation de soi
- Identifier ses mécanismes réflexes : autodiagnostic de Gordon
- Repérer les comportements inefficaces
- Changer son discours interne

Oser s'affirmer sereinement même dans les situations difficiles

- Exprimer positivement une critique avec la méthode DESC
- Savoir dire non
- Faire face une critique injustifiée
- Oser demander pour obtenir
- Faire respecter les engagements

