

# DÉVELOPPER SON



# ASSERTIVITÉ



**PUBLIC**

*Toute personne qui souhaite s'affirmer en situation professionnelle.*



**OBJECTIFS**

- *Prendre conscience de son style de communication dominant.*
- *Développer son assertivité pour mieux communiquer.*
- *Améliorer ses relations par les techniques de communication.*



**Organisme certifié**



S'affirmer en respectant l'interlocuteur en toute situation.

## PROGRAMME [ 3 jours - 21h ]

### ASSERTIVITÉ : UNE AUTRE FAÇON DE COMMUNIQUER ET D'ÊTRE AU TRAVAIL

#### Contenus pédagogiques :

- Définir l'assertivité.
- Prendre conscience de son niveau d'assertivité par un autodiagnostic.
- Développer l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi.
- Mieux connaître son style de communication.
- Éviter les comportements de communication inefficaces.
- Mettre en œuvre les outils pratiques qui renforcent son attitude assertive.

### DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ POUR MIEUX COMMUNIQUER

#### Contenus pédagogiques :

- Savoir répondre aux comportements déstabilisants.
- Maîtriser les bases de la communication non violente.
- Adopter une attitude empathique.
- Utiliser les outils de la communication positive.
- Développer une attitude gagnant-gagnant.

### L'ASSERTIVITÉ : UNE ATTITUDE DE PRÉVENTION DES CONFLITS EN ENTREPRISE

#### Contenus pédagogiques :

- Gérer les sous-entendus et les critiques.
- Maîtriser ses réponses aux « attaques ».
- Savoir dire non.
- Traiter un différend.
- Accueillir et répondre à une critique.

# DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

S'affirmer en respectant l'interlocuteur en toute situation.

---

*Présentiel*



## MODALITES PEDAGOGIQUES

### LA DÉMARCHE

- Le partage d'expérience et l'étude de cas concrets apportés par les participants est un axe majeur de la démarche pédagogique
- Le principe de la mise en situation permet de mieux comprendre ses attitudes et d'identifier des points de progrès

### L'ANIMATION

- Phases interactives de découverte
- Partage d'expériences
- Exercices de compréhension
- Cas pratiques d'application
- Mises en situation
- Jeux de rôle collectifs

## ORGANISATION

- Possible en inter et intra-entreprise
- 1 jour = 7 h
- Horaires : 9h00-12h30/14h00-17h30
- Lieu : Clermont-Ferrand
- Groupe de 5 à 8 participants

## EVALUATION

**EVALUATION DE LA SATISFACTION - à chaud et à froid**  
*Questionnaire de satisfaction en fin de chaque module*