

DÉVELOPPER CONFIANCE ET ESTIME DE SOI PAR L'ASSERTIVITÉ

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

PROGRAMME [3 jours - 21h]

REPÉRER LES COMPOSANTES DE L'ASSERTIVITÉ, IDENTIFIER LES POSTURES ASSERTIVES

Comprendre les différentes postures relationnelles
Repérer sa posture privilégiée
Asseoir confiance en soi et estime de soi pour une meilleure affirmation de soi

OSER TRANSMETTRE DES MESSAGES DIFFICILES

Apprendre à parler vrai dans le respect de son interlocuteur :
Savoir dire Non
Savoir dire oui, s'engager et faire confiance
Formuler une demande
Faire et recevoir une critique
Savoir traiter les différents et les tensions grâce à la communication non violente

COMPRENDRE LES CLÉS DE LA COMMUNICATION POSITIVE POUR S'AFFIRMER SEREINEMENT

Développer ses aptitudes émotionnelles au service de la relation
Pratiquer l'écoute empathique
Entretenir des boucles de communication positive



PUBLIC

Personne cherchant à s'affirmer et entretenir des relations de travail positives



OBJECTIFS

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



Outils pédagogiques

Apports théoriques : remise d'un support pédagogique et de fiches outils
Tests de diagnostics
Temps de réflexion individuels
Temps de partage et de réflexion en groupe
Expérimentation d'outils et techniques
Entraînements et mises en situations



Organisme certifié



DÉVELOPPER CONFIANCE ET ESTIME DE SOI PAR L'ASSERTIVITÉ



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