

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

 Public	 Prérequis	 Objectifs
Tout professionnel cherchant à s'affirmer et entretenir des relations de travail positives et équilibrées	Absence de pré-requis. En parcours individuel/(blended) learning, réunir les conditions matérielles requises.	• Développer sa confiance en soi, son estime de soi • S'affirmer au quotidien • Mieux se connaître pour développer des relations professionnelles harmonieuses

Programme de la formation

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

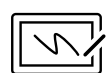
OSER TRANSMETTRE DES MESSAGES DIFFICILES

Savoir dire non
Savoir dire oui, s'engager et faire confiance
Formuler une demande
Formuler et recevoir une critique
Réguler les tensions par 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

Méthodes Pédagogiques



Outils pédagogiques

- Apports théoriques : remise d'un support pédagogique et de fiches outils
- Tests de diagnostics : identifier son profil émotionnel
- Temps de réflexion individuels sur des outils pratiques
- Temps de partage et de réflexion en groupe
- Expérimentation d'outils et techniques
- Entraînements et mises en situation



Ce que vous allez vivre

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



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 l'auto-diagnostic permet de mieux comprendre ses attitudes et d'identifier des points de progrès.



Évaluation de la satisfaction

Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Durée et déroulé de la formation : 21 heures

Parcours individuel blended:

Pour toutes les formations en individuel/blended :

En amont de votre formation, un rendez-vous de positionnement d'une durée de 30 mins sera organisé afin de nous permettre de personnaliser votre programme



Parcours collectif en présentiel :

Pour toutes les formations présentielles/collectives :

Nous favorisons une phase de co-construction avec le commanditaire, une intervention du Leader en début et fin de formation et un rendez-vous de bilan avec le commanditaire..



Informations complémentaires

- Modalités d'accès et délais d'accès
- Vous souhaitez étudier le financement de votre projet?
- Accessibilité des personnes à mobilité réduite (PMR)

Pour toute question , contactez-nous:



Arnaud BOUNIOL

Arnaud.bouniol@idae.fr
04.73.83.93.26