

DEVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

Objectifs :

- comprendre les mécanismes psychologiques et comportementaux en œuvre dans les relations
- comprendre ce qu'est l'assertivité et son intérêt
- faire le diagnostic de sa capacité à s'affirmer
- s'affirmer en situations « normales » et en situations difficiles (agressivité, manipulation etc.)
- développer la confiance en soi
- améliorer sa communication



Contenus :

Comprendre ce que sont l'assertivité, les comportements « refuge » et leurs conséquences

Décrire et reconnaître l'assertivité et les comportements « refuge »

Prendre conscience des conséquences de nos comportements dans la relation aux autres

Identifier les obstacles à l'assertivité

Identifier ses comportements dans différentes situations et réfléchir aux causes

Faire l'état des lieux des obstacles et réfléchir aux manières de les surmonter

Faire un premier diagnostic de sa capacité à s'affirmer
Surmonter ses croyances limitantes en les transformant en croyances aidantes

Développer des relations d'adulte à adulte

Comprendre ce qui se joue dans ma relation avec l'autre grâce à l'analyse transactionnelle
Identifier différents états du moi, chez soi et les autres et reconnaître les différents types de transactions
S'entraîner à agir dans des transactions « inconfortables » à l'aide de jeux de rôles

Mieux se connaître

Comprendre les liens entre assertivité, estime de soi, confiance en soi
Identifier ses atouts et ses freins à l'affirmation de soi ; Se fixer des axes de progrès

Communiquer efficacement

Comprendre le schéma de la communication ; Prendre conscience du non-verbal
Utiliser un langage assertif
Dépasser ses représentations
Prendre conscience de l'importance d'écouter

S'affirmer en situations difficiles

Savoir dire « NON » en suivant différentes étapes. Savoir exprimer une critique constructive avec le DESC
Recevoir des critiques et des remarques négatives ;
Savoir demander ;
S'entraîner à s'affirmer dans ces situations à l'aide de jeux de rôles

Public : tout professionnel souhaitant améliorer son assertivité

Modalités : présentiel

Techniques pédagogiques : la formation s'appuie sur des apports théoriques et méthodologiques, étayés par un diaporama, des brainstormings, des mises en situation (affirmation de soi au sein d'une équipe, auprès de sa hiérarchie, parmi ses pairs, en réunion en face-à-face) facilitant la mise en œuvre progressive de nouveaux comportements.

Supports pédagogiques : support power point et livret du stagiaire

En amont : compléter un questionnaire de recueil des besoins.

Evaluation : évaluation formative, tout au long de la formation et évaluation à froid (3 à 6 mois après).

Une attestation de formation est délivrée au stagiaire à l'issue de la formation.

Durée : 2 jours

Sessions inter à Paris : 24-25 juin 2021 ; 4-5 novembre 2021

Tarif inter : 650 euros/stagiaire pour les 2 jours

Pour la réalisation de cette formation en intra ou sur mesure, nous contacter au 06 63 58 23 78.