



Formation sur 14h
2 jours
08h à 12h et de 13h à 16h



INTER : 58.000CFP p/p



Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations interpersonnelles.

Aucun pré requis n'est demandé.



Pédagogie active

Pédagogie participative qui stimule la prise de parole. Alternance d'apports théoriques, d'exercices et de mises en situation.

L'évaluation des acquis par auto-évaluation de la progression des compétences.



Formateur depuis plus de 20 ans. Diplômé de psychologie, des sciences de l'éducation. Formé à la PNL, à la communication non violente, aux thérapies cognitivo-comportementales, à la sophrologie et à l'Analyse Transactionnelle. Patrick dispose d'un parcours et d'un ensemble d'approches permettant de répondre à un large éventail de problématiques.



Pour aller + loin

« Développer son intelligence émotionnelle »



410 400

Soft Skills

Affirmation de soi et assertivité

S'affirmer pour prendre sa place et mieux interagir en contexte professionnel

Objectifs

- Connaître son profil assertif.
- Être capable d'adopter un style relationnel permettant de prendre sa place en équipe ou en relation d'autorité tout en favorisant des relations de qualité.
- Établir un projet personnel de progression. Favoriser la confiance en soi

Déroulé pédagogique

✦ Se connaître

- Identifier les situations problématiques pour soi au travail
- Découvrir son style assertif à l'aide d'un test
- Identifier ses freins à l'affirmation de soi

✦ Comprendre l'assertivité

- L'affirmation de soi et les trois autres styles relationnels
- Savoir s'appuyer sur ses émotions pour communiquer avec ses collègues, collaborateurs, supérieurs
- Utiliser les silences pour s'affirmer
- Reconnaître l'autre avec empathie

✦ S'entraîner pour ancrer les pratiques :

- Faire face à la critique
- Formuler une critique claire et constructive
- Poser des limites : oser dire non ; savoir dire non tout en conservant une posture professionnelle
- Formuler efficacement une demande ; oser demander
- Assurer du feedback professionnel en tant que manager ou collaborateur
- Clarifier le discours pour faire avancer les projets
- Faire face à la manipulation
- Faire face à la violence verbale notamment face à des clients ou usagers
- S'initier à la régulation des émotions