



**Durée :** 14h

08h à 12h - 13h à 16h

Lieu : Scienteo



### Public

Toute personne souhaitant s'affirmer ou défendre ses intérêts dans le respect des autres.

### Pré requis

Avoir un bon niveau de confiance en soi ou avoir suivi une formation « Développer la confiance en soi ».



### 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.



### Profil formateur

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.

## Soft Skills

### Affirmation de soi et assertivité

Prendre sa place et mieux interagir en contexte professionnel

#### Objectifs

- 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.
- Connaître son profil assertif.
- Établir un projet de progression.

#### 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

