



Développer une attitude assertive

Réf. : FAFPF2213

Public

- Toute personne souhaitant trouver sa place dans un échange et s'affirmer de façon positive et respectueuse

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître
- Identifier et développer son potentiel assertif
- Améliorer la confiance en soi
- S'appuyer sur une méthodologie d'entretien pour faire face à des situations difficiles

Bénéfices attendus

- Construire des relations harmonieuses
- S'affirmer avec aplomb
- Être acteur de ses relations

Programme

L'affirmation de soi

- Ce qu'est l'affirmation de soi
- Les freins à l'affirmation et les circonstances dans lesquelles ils apparaissent
- Les conditions et leviers pour parvenir à s'affirmer davantage
- Les comportements clés en relation
- Comment ils se manifestent (caractéristiques)
- Quels effets et impacts sur soi-même, l'autre et le groupe (conséquences)

L'attitude assertive

- S'ajuster à ses interlocuteurs
- Se mettre en valeur, valoriser ses interlocuteurs et son discours

La communication verbale et les techniques de communication

Les leviers pour s'affirmer simplement dans une relation et les méthodologies d'entretien pour mener des échanges constructifs :

- Conduire des réunions
- Formuler une demande, émettre une critique, dénoncer un dysfonctionnement
- Dire stop, dire non, différer une réponse
- Accueillir un compliment, reconnaître un effort, recevoir une critique, savoir remercier
- Répondre à une demande, formuler une critique, traiter une objection

Les règles de la communication non violente

- S'exprimer de façon sereine
- Gérer un conflit : les étapes pour en sortir

Evaluation et suivi

- Feuille de présence, questionnaire de satisfaction, attestation de fin de formation
- Mesure formative (test de positionnement, capitalisations et validation des acquis)

Durée et modalités

- Formation groupe en présentiel ou distanciel
- Durée : 2 jours
- Heures : 14 heures
- Dates et lieu : nous contacter
- Intervenante : Florence Lhote

Moyens pédagogiques

Une pédagogie active, pratique et participative qui s'appuie sur l'expérience, le vécu et les besoins des participants

- *Autodiagnostic pour évaluer son profil relationnel dominant et identifier ses propres mécanismes*
- *Livret d'exercices et de prise de notes*
- *Temps de réflexion et alternance d'apports théoriques, méthodologiques et pratiques*
- *Entraînements à la conduite d'entretiens spécifiques*
- *Analyse des mises en situation afin d'en tirer des conclusions sur les "à faire / à éviter"*
- *Retours et échanges pour identifier ses points forts et ses axes de progrès*
- *Conseils personnalisés*
- *Récapitulatif des points clés à retenir*
- *Mémo pédagogique de formation, à la demande des stagiaires*

Acquisition de compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation.

Délais d'accès à la prestation

- **FORM'ALLIANCE** s'engage à proposer une ou des dates de sessions sous un délai de 30 jours

Conditions d'accueil

- Pour toute situation de handicap, nous contacter

Coût

- 1 800,00 € pour un groupe de 2 à 6 personnes