

SAVOIR S’AFFIRMER DANS LA RELATION

Pratiquez l’assertivité pour vous affirmer de manière professionnelle

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre ses habitudes de communication.
- Identifier ses comportements inefficaces.
- Développer l’affirmation de soi.
- Savoir refuser en restant positif.

Programme détaillé

Comprendre son mode de fonctionnement

- Identifier ses comportements inefficaces.
- Développer l’affirmation de soi.
- Oser devenir assertif.

Faire face aux comportements perturbants

- Désamorcer l’agressivité.
- Agir face à l’évitement.
- Déjouer les pièges de la manipulation.

Savoir formuler une critique constructive.

- Préparer sa critique.
- Utiliser la méthode DESC.

Savoir dire non

- Dire non sans envahissement émotionnel.
- La bonne méthode pour dire non.

Méthodes et moyens

Présentiel



Exercices types pendant le stage

Autodiagnostic : êtes-vous assertif ?

Training et mises en situation de refuser une sollicitation en restant constructif et professionnel

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel, participant à un projet, responsables ...

Intervenant : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

Prochaines dates : Nous contacter

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr