

Durée : 2 jours.

Public :

Toute personne désirant développer ses compétences relationnelles pour savoir s'affirmer de façon constructive en toute situation. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Découvrir les techniques permettant de s'affirmer en toutes circonstances dans le respect de l'autre. Oser ouvrir les circuits de communication adaptés pour favoriser son épanouissement personnel et professionnel.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

L'apprentissage par la découverte, exercices pratiques, études de cas et retours d'expériences analysés.

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

Prendre conscience de son profil et de son niveau d'assertivité

Analyser sa capacité à communiquer et s'affirmer

Positionner son profil sur un registre d'attitudes

Repérer les conduites inefficaces : manipulation, agressivité, passivité

Se fixer des axes de progrès

Les socles de la confiance en soi

S'accepter globalement

Le regard des autres

Définir son système de valeurs

Vivre en phase avec ses motivations profondes

Verbaliser ses attentes et ses besoins de façon déterminée et courtoise

Développer et renforcer la confiance en soi

Positiver : transformer les difficultés

S'entraîner à une dynamique positive

Assumer sa différence

Oser s'engager davantage

Faire et accepter des compliments

Nourrir et alimenter son estime de soi

Les fondements de l'assertivité

Dire Non

Se prémunir de la manipulation

Compréhension des différents types de manipulation

Parades à la manipulation

Sortir des comportements passifs : fuite, passivité, dévouement forcé

Agir face à la passivité

Eviter les pièges de la manipulation

S'expliquer avec la méthode DESC

Les techniques

Développer l'empathie et l'écoute active

Acquérir une communication plus efficace et plus assurée

S'approprier une posture corporelle plus solide

Reprendre les situations mal gérées

Dissiper les tensions

Prendre conscience des mots à bannir et maîtriser les mots forts et percutants

Les comportements qui perturbent : savoir y faire face

Désamorcer l'agressivité,

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.