

S'affirmer en situation professionnelle : les clés de l'assertivité

INFORMATIONS

CETTE FORMATION EST DESTINÉE À :

Toute personne souhaitant améliorer sa communication, s'exprimer avec plus d'assurance et s'affirmer dans ses relations professionnelles.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

DURÉE DE LA FORMATION :

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS/SESSION :

Minimum 4. Jusqu'à 12 participants

FORMATEUR :

Sandrine MOREAU

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Développer son intelligence émotionnelle pour une meilleure efficacité et gagner en assurance, développer la confiance en soi et son estime personnelle pour oser s'affirmer
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Développer une communication claire, directe et respectueuse pour désamorcer les conflits, renforcer la coopération et améliorer l'efficacité relationnelle au travail
- Apprendre à formuler des critiques constructives et à dire non avec assertivité
- Élaborer un plan d'action individuel pour intégrer durablement les comportements assertifs dans sa pratique professionnelle

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Plusieurs outils sont mis en place durant la formation selon la pédagogie de la personne formatrice.

- Notions théoriques
- Exercices pratiques et jeux

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Mieux se connaître pour exploiter les rouages des émotions

- Autodiagnostic et clés de l'intelligence émotionnelle
- Comment se construit une émotion
- Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations réactionnelles
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

Gérer ses émotions

- L'expression et le partage de son ressenti émotionnel
- Les techniques de régulation des émotions
- Gagner en assurance en développant la confiance et de l'estime de soi

Identifier son style relationnel en contexte professionnel

- Mode de fonctionnement et identification des comportements inefficaces (*agressivité, manipulation, passivité*)
- Le développement de l'affirmation de soi : être assertif
- Les limites à poser pour soi et pour les autres

Savoir formuler une critique constructive avec la méthode DESC

- Connaître et appliquer les 4 étapes de la méthode
- Prendre en compte les aspects émotionnels pour apaiser un interlocuteur réactif
- Repérer ses propres attitudes ou (ré)actions génératrices de conflits

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En fin de formation, un QR Code permettra aux stagiaires de compléter le questionnaire de satisfaction à chaud
- 3 mois après la formation, un questionnaire d'évaluation à froid sera adressé aux stagiaires par mail