

S’AFFIRMER AU QUOTIDIEN

Découvrir les clés de l’assertivité en situation professionnelle

Public :

Tout public

Pré-requis : aucun pré-requis n’est nécessaire pour participer à cette formation

Durée : 14h

10h : visio de 4 x 2h30

1h : préparation

3h : travail post stage avec accompagnement e-coaching

Handicap : nous contacter**Groupe :** de 2 à 8 personnes**Objectifs :**

- Développer sa confiance et son affirmation de soi
- Identifier sa façon de communiquer
- Oser demander et formuler les choses avec diplomatie
- Faire face aux comportements difficiles

Méthode Pédagogique :

✓ **Visioconférence + e-Learning**

- Entraînement individuel et collectif avec **LEADERCRAFT®**
- Appropriation et transposition des méthodes et outils étudiés
- Plan personnel de progrès
- Apports théoriques sur les concepts clés

Moyens pédagogiques :

- PC ou tablette
- connexion Internet

Le+ : mises en situation et accompagnement avec un psychologue

e-coaching

Comment améliorer ses réactions dans des situations difficiles du quotidien professionnel : mettre des limites à un comportement problématique, comment demander et refuser avec assertivité, comment améliorer sa confiance en soi et son comportement assertif ?

FAIRE LE POINT SUR SON STYLE RELATIONNEL

- Découvrir son style relationnel
- Observer les trois comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les conséquences de ces comportements

DECOUVRIR LES COMPORTEMENTS ASSERTIFS

- Ecoute
- Energie
- Diplomatie

SAVOIR DEMANDER ET FORMULER UN REFUS

- Oser demander
- Apprendre à savoir dire « Non » avec assertivité
- Augmenter son sens de la répartie

BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI

- S’appuyer sur ses qualités et réussites pour augmenter sa confiance
- Développer des relations positives
- Faire taire les petites voix qui découragent

FAIRE FACE AUX COMPORTEMENTS DIFFICILES

- Formuler un reproche sans blesser ni vexer
- Apprendre à utiliser le DEPA : Dire, Exprimer, Proposer, Avantages
- Donner des signes de reconnaissance adaptés

PLAN D’ACTION

- Faire le point sur ses progrès
- Mettre en pratique ses acquis
- Développer sa communication et son assertivité au quotidien

Référence :

VISIO AFFIRMATION DE SOI 1