

ATELIER : S’AFFIRMER AU QUOTIDIEN

Utiliser 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

5h : visio de 2x 2h30

2h : préparation

1h : travail intersession

4h : serious game

2h : 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
- 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 : **Serious Game LEADERCRAFT®**

- PC
- connexion Internet

Le+ : continuer la

formation avec **LEADERCRAFT®** et accompagnement e-coaching mises en situation et accompagnement avec un psychologue

S’entraîner à 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

DEMANDER ET REFUSER EN UTILISANT L’ASSERTIVITE

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

DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

- Identifier ses croyances limitantes
- Pratiquer un antidote aux croyances pour développer sa confiance en soi

RESTER ASSERTIF FACE AUX COMPORTEMENTS DIFFICILES

- Formuler une critique de façon constructive
- Augmenter l’impact des signes de reconnaissance

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 2