

## 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 :** 1 jour (7)

**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 :**

✓ **Présentiel + 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 :**

- tableau blanc
- vidéoprojecteur
- connexion Internet
- PC ou tablette

**Le+ :** mises en situation et

accompagnement avec un psychologue & continuer la formation avec **LEADERCRAFT®**

**Référence :**

AFFIRMATION DE SOI 1

*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