



S'affirmer dans ses relations professionnelles

Public & prérequis

Manager et responsable d'équipe
Aucun prérequis nécessaire

Objectifs : aptitudes & compétences

- Comprendre le concept d'assertivité
- Savoir critiquer avec courage et justesse
- Développer l'assertivité à bon escient

Méthodes pédagogiques

- Des approches didactiques et analyses de pratiques d'entreprises
- Exercices individuels, test d'auto-positionnement, simulation
- Alternance d'échanges en groupe et d'apports théoriques

Modalités & délais d'accès

En intra entreprise & en présentiel
6 à 8 personnes
Dates en fonction de la demande & de la disponibilité
Questionnaire d'évaluation en fin de formation
Attestation de fin de formation

Tarifs

Sur demande selon le nombre de participant

Durée

1 journée

Contenu

L'assertivité

- Définition
- Test d'auto-positionnement

Les 4 modes d'affirmation

- L'agressivité
- La manipulation
- La fuite
- L'assertivité

Savoir dire non

- Dire non avec assertivité
- Les bonnes attitudes pour dire non
- Savoir exprimer ses émotions
- Les émotions de Plutchik

Critiquer avec assertivité

- La méthode DESC
- Préparation individuelle de sa critique
- Mise en situation pour une critique constructive

Être assertif en milieu agressif

- Gérer les tensions
- Faire face à la manipulation
- L'édredon
- Le disque rayé
- Le sphinx
- Simulation

Accessibilité au public en situation de handicap

Adaptation en fonction de l'entreprise