

Développer son assertivité ou affirmation de soi : niveau 1

Objectifs :

Reconnaître les comportements passifs, agressifs et manipulateurs
 Développer son assertivité au bon moment
 S'affirmer dans les situations difficiles
 Prendre des décisions difficiles, impopulaires
 Anticiper et gérer agressivité et conflits
 Faire face et répondre aux critiques directes et indirectes
 Communiquer une information non négociable

Programme :

L'assertivité et l'affirmation de soi

- ✓ Qu'est-ce que l'assertivité ?
- ✓ Autodiagnostic de son assertivité
- ✓ Le contrôle émotionnel
- ✓ La congruence verbale
- ✓ Les outils de l'assertivité

Développer et renforcer sa confiance en soi

- ✓ Se respecter soi-même et respecter les autres
- ✓ Neutraliser l'impact des pensées négatives
- ✓ Nourrir l'estime de soi-même
- ✓ Mettre en œuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive

Développer des relations de travail confiantes

- ✓ Agir sur les leviers de confiance
- ✓ Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité
- ✓ Exprimer un ressenti émotionnel
- ✓ Valoriser les différences avec les autres

Augmenter sa détermination personnelle

- ✓ Identifier ses véritables responsabilités dans une situation
- ✓ Savoir choisir plutôt que subir
- ✓ S'impliquer selon son choix

Faire une demande

- ✓ Les étapes pour faire une demande acceptable

Donner une consigne/une instruction

- ✓ Dérouler une trame en 7 points clés
- ✓ Vérifier la bonne compréhension

Faire face aux critiques

- ✓ Voir la critique comme une information, et pas comme une remise en cause
- ✓ Répondre sereinement aux critiques justifiées
- ✓ Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes

Faire des compliments

Code : A079

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

10 au 11 janvier
 14 au 15 mars
 16 au 17 mai
 04 au 05 juillet
 05 au 06 septembre
 21 au 22 novembre

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Février : 09 matin, 12 matin et 16 matin
 Mars : 15 après-midi, 18 après-midi et 22 après-midi
 Avril : 18 après-midi, 19 après-midi et 22 après-midi
 Juin : 13 matin, 14 matin et 16 matin.
 Août : 22 après-midi, 23 après-midi et 26 après-midi
 Octobre : 04 matin, 07 matin et 12 matin
 Décembre : 06 matin, 09 matin et 13 matin

Public concerné :

Toute personne souhaitant s'affirmer de façon constructive

Intervenants :

Spécialiste du développement personnel

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
 Etudes de cas.

<ul style="list-style-type: none">✓ Oser faire des compliments✓ Savoir recevoir des compliments <p>S'approprier et utiliser une méthode au quotidien</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Identifier les bénéfices pour soi✓ Identifier ses axes d'amélioration dans l'affirmation de soi✓ Se fixer des objectifs de progrès réalistes✓ Mettre en œuvre les acquis	<p>Exercices individuels et collectifs. Retour d'expériences. Tests. Mise en situation. Entraînements. Echanges. Jeux de rôles et vidéos.</p>
--	---