

Savoir s'affirmer

Durée : 2 Jours **Repas :** Offerts **Tarif :** 1210.00 €

CLASSE VIRTUELLE

- Du 28 au 29 janvier 2021
- Du 10 au 11 mai 2021

Apprendre à exprimer son point de vue et ses émotions de manière authentique, afin de développer des relations harmonieuses.

Référence : C06

Objectifs

Gagner en aisance personnelle

Générer des relations constructives

Réagir sereinement face aux agressions et aux manipulations

Savoir dire les choses et se faire entendre

Programme

Définir l'affirmation de soi : l'assertivité

Définition et manifestations de comportements assertifs

Autodiagnostic de son style relationnel : savoir évaluer l'impact de nos attitudes et de nos comportements sur autrui

Comprendre les limites des comportements traditionnels de passivité, d'agressivité ou de manipulation

Identifier les obstacles à l'assertivité : les messages contraignants

Fixer des objectifs pour progresser vers un comportement plus assertif au quotidien

Pratiquer l'assertivité dans son environnement professionnel

Savoir exprimer une demande claire

Utiliser le message "je"

Ecouter pour mieux argumenter

(S)'accorder le droit à l'erreur

Exprimer ses émotions

Etre capable de dire « non »

Formuler une critique constructive

Savoir complimenter et être complimenté

Gérer une critique justifiée

Faire face aux comportements ou situations difficiles

Reconnaître rapidement les comportements non assertifs

Faire face à une agression

Repérer une tentative de manipulation et la déjouer

En savoir +

Public

Toute personne souhaitant développer ses capacités relationnelles

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et méthodologiques concis

Nombreuses mises en situations, permettant d'expérimenter les nouveaux comportements

Autodiagnostic

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mises en situation, entraînements ou exercices donnant lieu à un feedback du formateur

Autodiagnostic

Autoévaluation par le participant