

## 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