

Vous souhaitez être à l'aise avec les autres, échanger avec facilité et oser exprimer vos désaccords

Cette formation, dynamique, est une clé pour réussir sa relation à l'autre. Elle rétablit un équilibre et vous apportera la sérénité nécessaire à une communication positive et efficace.

Elle permet de prendre du recul et renforce la confiance en soi, socle nécessaire pour communiquer avec l'autre. Elle aide à prendre conscience de son potentiel pour faire face aux situations professionnelles tendues ou délicates.

Objectifs

- Formuler sans crainte ses opinions ou ses souhaits
- Mesurer sa capacité à s'affirmer
- Savoir adapter ses messages aux autres
- Savoir dire « non » sans paraître agressif
- Savoir demander de l'aide dans une situation difficile
- Être plus convivial avec les autres, pour travailler plus sereinement ensemble

Programme

Comprendre les différents types de comportements

- Les comportements impulsifs, affectifs et intellectuels
- Les réactions de défense : l'agressivité, la fuite et la manipulation
- Qu'est-ce que l'assertivité ? Avantages et méthodologie

Répondre par des techniques comportementales adaptées

- Se positionner physiquement : regard, verticalité, ancrage au sol, gestuelle d'ouverture
- Savoir se positionner face à l'agressivité et la manipulation
- Sortir du comportement habituel de fuite

- Développer et renforcer sa confiance en soi : ma boîte à outils

Transformer en positif les difficultés

- Neutraliser l'impact des pensées négatives avec des exercices pratiques
- Nourrir l'estime de soi grâce au renforcement positif
- Acquérir le réflexe du « parler-positif »
- Critiquer les actions et non les personnes

Appliquer l'assertivité dans différentes situations

- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté
- Savoir exprimer et recevoir une critique
- Savoir exprimer son point de vue face à sa hiérarchie et ses collègues
- S'entraîner à dire non, oser exprimer ses sentiments et demandes
- Savoir dire « oui », s'engager, faire confiance

Définir un plan personnel de progression

Pour qui ?

- Toute personne ayant besoin de s'affirmer dans ses relations professionnelles

Pédagogie

- La formation est basée sur des mises en situations, des exercices et des tests
- Un apport méthodologique est proposé pour faciliter la compréhension
- Compte tenu de la durée de la formation, ce stage est limité à 8 participants