

Développer son assertivité

[COM11.3J]

Objectifs

- › Prendre conscience de ses ressources pour les mobiliser et de ses fragilités pour les travailler
- › Se découvrir sous un jour différent
- › Découvrir des techniques permettant de réagir positivement face aux comportements négatifs des autres

Durée

- › 21h00

Public

- › Toute personne qui a besoin de développer sa confiance en soi dans la relation inter-personnelle

Taille du groupe

- › Groupe de 4 à 8 personnes maximum

Pré-requis

- › Aucun prérequis nécessaire

Modalité et délai d'accès

- › Formation en Présentiel
- › Au plus tard 15 jours avant la formation

Tarif

- › Sollicitez-nous pour élaborer un devis personnalisé

Moyens et méthodes pédagogiques

- › Autodiagnostic et personnalisation de la démarche
- › Apports théoriques sur vidéo projecteur
- › Travail individuel et échanges croisés
- › Exercices ludiques facilitant la prise de conscience des thèmes abordés

Moyens et méthodes pédagogiques

- › Autodiagnostic et personnalisation des conseils
- › Apports théoriques sur vidéo projecteur
- › Travail individuel et échanges croisés
- › Exercices ludiques facilitant la prise de conscience des thèmes abordés

Evaluations

- › Sur les acquis de la formation :
 - ✓ Questionnaire des acquis en amont et à l'issue de la formation
 - ✓ Evaluation formative en cours de formation
- › De satisfaction à l'issue de la formation
- › De transfert pour mesurer 2 mois après l'application des compétences dans le contexte professionnel

Contact

- › Inscription auprès de votre responsable formation

Contenu de la formation

1 – ÉTAT DES LIEUX POUR MIEUX SE CONNAÎTRE :

- › Découvrir son attitude dominante : test "suis-je assertif ?"
- › Quelques portraits d'attitudes non-assertives : fuite, agressivité et manipulation

2 – L'ASSERTIVITÉ

- › Définition
- › Conditions objectives de l'affirmation impossible
- › Conditions subjectives de l'affirmation impossible, tour d'horizon des croyances limitantes
- › Inventaire de mes 'peurs'

3 – UNE QUESTION D'ATTITUDE

- › La proactivité
- › Cercle de préoccupation – cercle d'influence

4 - PRESENTATION DE LA METHODE CLERE :

- › La fonction « Consciente » de la communication
- › La fonction « Libre » de la communication
- › La fonction « Expressive » de la communication
- › La fonction « Réciproque » de la communication
- › La fonction « Efficace » de la communication

5 – LA PRISE DE CONSCIENCE

- › Diagnostic de la nature et des enjeux de la relation
- › Les effets de la domination
- › Les 10 cadrans du tableau de bord pour comprendre la situation

6 – LA FONCTION « LIBRE » DE LA COMMUNICATION

- › Les 5 principes d'une communication Libre
- › Les tremplins facilitateurs pour s'entraîner à activer les 5 principes de Liberté
- › Inventaire de mes 'success-stories'

7 – LA FONCTION « EXPRESSIVE » DE LA COMMUNICATION

- › Les 5 principes d'une communication expressive
- › Exercices d'entretien

8 – LA FONCTION « RECIPROQUE » DE LA COMMUNICATION

- › Les 5 principes d'une communication Réciproque
- › Et si nous changions de point de vue

9 – LA FONCTION « EFFICACE » DE LA COMMUNICATION

- › Les 5 principes d'une communication efficace
- › Grille d'orientation de la communication

10 - ET POUR CONTINUER A PROGRESSER

Le Plan Personnel de Progression - P3

- › Pourquoi réaliser un P 3 ?
- › Elaboration de son Plan Personnel de Progression