Maîtrise et affirmation de soi - Assertivité niveau 1

★★★★★

DP-55 **3 Jours (21 Heures)**

Description

Ce que nos stagiaires disent après cette formation : 'je me suis reconnu dans les exemples donnés par le formateur', 'j'ai repris confiance en moi, 'j'ai envie d'oser'. L'affirmation de soi repose sur des techniques simples, efficaces et facilement utilisables. Elle permet de trouver en soi les ressources pour développer son affirmation de soi, oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

Prérequis

Aucun.

Les objectifs de la formation

- Mieux se connaître.
- Développer confiance et affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie.

Programme de la formation

Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style relationnel.
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité ; agressivité ; manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
- Renforcer l'affirmation de soi. Mise en situation Exploitation des résultats de l'autodiagnostic individuel.

Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.
- Mise en situation Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon positive.
- Mise en situation Mises en situations pour exprimer une critique constructive.

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 et fiables.
- Mise en situation Entraînements et identification des bonnes pratiques.

S'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander. Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la repartie.
- Mise en situation Traitement de situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques.

Muscler sa confiance en soi

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.
- Positiver les difficultés. Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
- Recharger ses batteries.
- Mise en situation Exercice d'exploration de ses freins, de ses ressources et bilan personnel.