SKILLS CAMPUS
Training & Certification Center

S'affirmer dans ses relations professionnelles - Assertivité les bases

-Réference: **DP-55** -Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement
- Savoir critiquer avec justesse

A qui s'adesse cette formation ?

POUR QUI :

- Cadre, manager, technicien, assistante ou tout collaborateur il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de leurs relations professionnelles.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **Identifier son profil assertif en contexte professionnel**
  - Comprendre son mode de fonctionnement.
  - Identifier ses comportements inefficaces.
  - Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.
  - Mise en situation Autodiagnostic.
- **Les comportements qui perturbent : savoir y faire face**
  - Désamorcer l'agressivité. Agir face à la passivité.
  - Éviter les pièges de la manipulation.
  - Mise en situation Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.
- **Formuler une critique constructive**
  - Préparer sa critique.
  - S'expliquer avec la méthode DESC.

Programme

- Mise en situation Mises en situations pour exprimer une critique constructive.

- **Dire non avec assertivité**
  - Dire non lorsque c'est nécessaire.
  - La bonne attitude pour dire non.
  - Mise en situation Entraînements pour 'dire non', poser des limites et bilan personnel.

(+212) 5 22 27 99 01

(+212) 6 60 10 42 56

Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7éme étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc