



Développer son assertivité

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

L'assertivité, c'est faire valoir son point de vue, dire un refus sans dénaturer la relation. C'est choisir les mots et le bon moment et ne pas laisser l'occasion de s'affirmer.

OBJECTIFS :

- ✓ Formuler sans crainte ses opinions et ses désirs quel que soit l'autre
- ✓ S'affirmer dans la relation et retrouver de la sérénité
- ✓ Oser exprimer ses limites personnelles et savoir dire « non »

THÈMES abordés

Les réactions émotionnelles

Le stress émotionnel, qu'est-ce que c'est
Les réactions de défense : la fuite ou l'attaque
Les comportements difficiles : critique, agression, manipulation, pression

L'impact des états du moi dans la communication

Les états du Moi : Parent – Adulte – Enfant
Savoir utiliser le bon état du moi en fonction de la situation
Les relations de dépendance et d'autonomie vis-à-vis d'autrui
Les transactions Parent-Enfant, comment en sortir ?

L'affirmation dans la communication

Les règles de base de l'affirmation de soi
Pouvoir passer d'une communication « réactionnelle » à une communication « relationnelle »
La communication verbale : s'exprimer, écouter, faire parler
La communication non verbale : distance, regard, gestes et attitudes
Savoir adapter sa communication en fonction de l'autre
Les risques à être trop gentil, les avantages d'être vrai

Devenir assertif

Test « êtes-vous assertif ? »
Les réactions de défense : la fuite ou l'attaque, comment réagir
Les comportements difficiles : critique, agression, manipulation, pression
Les avantages à parler vrai, dans le respect de l'autre
Les pièges qui nous empêchent d'être assertif
Les étapes à franchir pour devenir assertif

Formuler son refus avec élégance

Identifier objectivement les situations pour décider ou non de dire NON
Comment dire « NON » à un collègue désobligeant
Comment dire « NON » à sa hiérarchie
Comment dire « NON » à soi-même
Que proposer comme alternative quand on dit non

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Intra
Formaching

PRIX :
Nous consulter

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
De 1 à 8 pers

PEDAGOGIE
Pratique : 90%
Théorie : 10%

Exercices
d'entraînement
Mise en pratique
Autodiagnostic
Apports
méthodologiques
Conseils pratiques

EVALUATION
Evaluation à chaud

Développer son assertivité