

Développer son ASSERTIVITE pour agir de façon affirmée

Public concerné

Cadres et Maîtrise, Techniciens supérieurs, Commerciaux, Consultants, Formateurs, Ingénieurs d'Affaires, Experts...

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :

Présentiel, en consécutif

Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours + suivi et conseils personnalisés : 1 heure par personne (dans les 3 mois)

Dates : 2^{ème} semestre 2021

07 - 08 octobre

08 - 09 novembre

09 - 10 décembre

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- S'adapter aux situations qui requièrent une grande flexibilité comportementale, tout en conservant la confiance en soi et en restant centrés sur leurs objectifs,
- Développer leur assertivité (affirmation de soi) dans une perspective de relations sincères et ouvertes aux autres.

THEMES pouvant être abordés

Mieux se connaître pour mieux se positionner

Repérer ses comportements non affirmés (fuite, agressivité manipulation,...) et les faire évoluer pour progresser

Identifier les facteurs personnels limitants dans ses relations aux autres (convictions, valeurs, règles).

Maîtriser ses émotions, en situations difficiles

Adopter un point de vue constructif et formateur en toute circonstance

Mobiliser ses ressources pour assurer son succès.

Augmenter ses capacités à oser, faire, proposer, négocier

Se donner des objectifs qui stimulent le désir de s'engager et de réussir

Exprimer ses positions, ses points de vue, clairement et en confiance

Recadrer positivement les situations perçues comme négatives

Sortir de ses interprétations et identifier les intentions positives de ses interlocuteurs en pratiquant l'écoute active

S'entraîner à exprimer ses demandes - désaccords - critiques - propositions - évaluations - en toute confiance

Recevoir les demandes et faire préciser les "non-dits".

Développer son autonomie

Savoir prendre et soutenir ses décisions en les "alignant" sur ses objectifs et ses valeurs, tout en respectant celles des autres.

Développer ses capacités à prendre ses responsabilités, en sachant

- dépasser ses craintes
- identifier ses ressources et les utiliser
- se motiver pour de nouveaux défis.