

COMU-23**Renforcer son impact professionnel grâce à l'assertivité****CONTENU****OBJECTIFS**

A l'issue de cette formation, les participants seront capables :

- d'identifier les attitudes et comportements assertifs dans les relations
- de s'adapter aux différentes situations rencontrées de manière adaptée
- de gagner en assurance en exprimant leurs ressentis avec justesse, diplomatie et souplesse
- de gérer les oppositions

PUBLIC CONCERNE ET PRE REQUIS

Toute personne désireuse de renforcer ses aptitudes relationnelles.

Aucun prérequis.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Méthode participative et interactive alternant théorie en salle et pratique (jeux de rôles, exercices individuels, travail sur des cas concrets, ...).

Formation dispensée par un coach.

Animation par support numérique.

Manuel stagiaire remis à chaque participant.

6 personnes maximum par formateur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DÉLIVRÉS

Interrogations initiales sur les attentes des participants.

Évaluation formative tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions.

Évaluation des acquis « à chaud » par questionnaire en fin de formation.

Délivrance d'un Certificat de réalisation et d'une attestation d'évaluation des acquis à chaque stagiaire en fin de formation.

DUREE

3 jours soit 21 heures (2 + 1 jours)

DEFINIR L'AFFIRMATION DE SOI

- Que représente l'affirmation de soi ?
- Les risques à prendre pour s'affirmer
- Les sentiments et émotions associés à l'assertivité

GAGNER EN ASSURANCE

- Identifier les stratégies relationnelles
- Reconnaître les différentes sources de blocage : culturelles, émotionnelles, perceptives...
- Les comportements relatifs à ces blocages, leurs causes et leurs conséquences :
- Analyser les freins et résistances de chacun
- Identifier les ressources à mettre en place
- Reconnaître les attitudes non assertives et les transformer en attitudes assertives

METTRE EN ŒUVRE LE CHANGEMENT

- Développer des ressources, qualités ou savoir-être pour développer une "juste" affirmation de soi
- Être proactif et non réactif
- Travailler sa voix, ses attitudes corporelles, sa respiration...
- Ancrer son assertivité
- Oser dire ses besoins, ses limites...
- Se définir un contrat d'engagement

OBSERVER SON APTITUDE A S'AFFIRMER

- Faire l'inventaire critique et constructif des succès et des échecs de chacun, des difficultés rencontrées
- Analyser les forces et les points à améliorer
- Gérer des conflits internes
- Pratiquer une relation gagnant-gagnant
- Prendre de la distance (audace, humour...)

ELABORER SA FEUILLE DE ROUTE**CLOTURE DE LA FORMATION**



XXX

- XXX
- XXX
- XXX

YYY

- YYY
- YYY
- YYY

FIN DE LA FORMATION