

**CONTENU**

**OBJECTIFS**

Développer son assertivité dans les relations professionnelles et managériales.  
Repérer ses atouts et les mobiliser au sein de son organisation et de son équipe.  
Développer ses compétences relationnelles.  
Utiliser les techniques de communication favorisant un échange constructif.  
Communiquer dans un contexte de changement.

**PUBLIC CONCERNÉS ET PRÉ-REQUIS**

Cadres et managers désireux de s'affirmer sereinement au sein de leurs équipes.

**MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT**

Formation action avec alternance de théorie en salle et de pratique avec :

- Des groupes restreints pour un travail maximum sur l'individu.
- Des jeux de rôles et mises en situation réalistes pour acquérir les trames proposées.
- Un plan d'action individuel, fil rouge pour chacun des participants, tout au long de la formation.

Supports numériques, vidéos et manuel stagiaire.

10 personnes maximum par formateur.

**MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DÉLIVRÉS**

Évaluation des connaissances théoriques et pratiques en continue.

Délivrance d'une Attestation de présence.

**DUREE**

2 jours soit 14 heures

**EFFICACITE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE**

- Connaître et mobiliser ses compétences propres
- Déterminer ses axes de progrès et ses blocages
- Mieux gérer son stress
- Cibler ses objectifs de manière réaliste

**EFFICACITE RELATIONNELLE**

- Comment accroître son efficacité relationnelle
- La relation gagnant/gagnant
- L'écoute, l'assertivité
- Donner des signes de reconnaissance
- La communication dans un contexte de changement

**PILOTER SON EQUIPE**

- Le management situationnel
- Bien connaître ses collaborateurs
- Donner du sens aux actions