

Développer son assertivité

Objectifs

- S'affirmer dans sa vie professionnelle en maîtrisant les outils de l'assertivité
- Développer sa confiance en soi et contrôler ses émotions
- Améliorer ses relations avec ses collègues, sa hiérarchie et/ou ses collaborateurs

Programme de formation

1. L'assertivité, un outil facilitateur des relations dans l'entreprise

Qu'est-ce que la communication assertive ? En quoi consiste-t-elle ?

Intégrer la notion de relations hiérarchiques et transversales dans une entreprise

2. Appliquer l'assertivité dans son langage verbal : s'affirmer sans agressivité

Débit, rythme, intonation et volume : commencer par les fondamentaux !

Adopter les règles de la communication orale et de la congruence verbale

Mise au point sur les fondamentaux de l'argumentation et de l'objection

Formuler clairement une demande ou un refus avec tact

Critiquer ou complimenter, le ton et les mots, oser exprimer ses sentiments

3. Développer son affirmation de soi pendant des entretiens formels ou informels

Appréhender les différents types de questions : Objectifs, avantages et inconvénients

Intégrer la notion de métamodèle dans l'assertivité

Maîtriser l'écoute active, l'écoute passive, l'écoute silencieuse

Mise au point sur le principe de synchronisation, un pas vers une communication réussie

4. Maîtriser la communication non verbale grâce à l'assertivité

Savoir interpréter le regard des autres et les gestes qui parlent

La gestion de l'espace ou le principe de la proxémique

5. Comment résoudre et gérer les conflits grâce à l'assertivité

Connaître les différentes phases du conflit oral ou comment se situer dans un conflit

Mieux contrôler ses émotions et prendre du recul pour mieux réagir

Public concerné

Toute personne souhaitant renforcer son assertivité et s'affirmer dans son travail

Evaluation des stagiaires

- Mise en situation et observation
- Questionnaire

Méthodes pédagogiques

- Approche participative
- Travail de groupe
- Mises en situation
- Support numérique sur espace partagé

Intervenant

Anne-Marie DOMINGUEZ, coach certifiée et formatrice dans le domaine de la communication depuis plus de dix ans

Informations complémentaires

Durée

Présentiel

Deux jours

Visio-conférence

Deux jours ou quatre demi-journée

Lieu

À définir

Coût par personne

En inter

690€ / personne

En intra

Nous contacter pour une formation sur mesure

Accessibilité

Accessibilité aux personnes en situation de handicap