

### CONCERNE

Tout salarié souhaitant développer l'affirmation de soi dans sa communication.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

### OBJECTIFS

- Mieux connaître son style relationnel.
- S'affirmer avec assertivité en toute situation.
- Développer sa confiance en soi.
- Renforcer l'affirmation de soi.

### DURÉE

1 jour

### SANCTION

Attestation de compétences

### PÉDAGOGIE

L'animation tourne autour de cas concrets, d'études de cas ainsi que des retours d'expérience.

### INTERVENANT :

Nos formateurs, spécialistes des thématiques abordées, sont sélectionnés et évalués au regard de leurs connaissances techniques et pédagogiques.

### SUIVI EVALUATION DES ACQUIS :

En début de formation : recueil des attentes et des objectifs individuels des stagiaires.

En fin de formation : tour de table pour relever le niveau d'atteinte des objectifs et réponse aux attentes exprimées.

Evaluation de la satisfaction des stagiaires : fiche d'évaluation Qualité à chaud.

Evaluation des acquis de la formation : fiche de compétences.

Feuille de présence.

Attestation de formation et cas échéant certification de compétence.

### ACCESSIBILITE :

Pour les formations se déroulant dans l'entreprise, cette dernière devra s'assurer des conditions d'accessibilité à la formation des personnes en situation d'handicap. Dans nos centres, pour tout handicap, le commanditaire devra informer GEDAF ELSETE pour prévoir les conditions d'accueil, ou contacter notre référent handicap par email [info@gedaf.fr](mailto:info@gedaf.fr)

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

Cf proposition commerciale ou calendrier Inter Entreprises.

### LIEU

#### GEDAF /ELSETE

Pôle 2000

Rue des Entreprenants

07130 SAINT PERAY

04.75.81.06.06

33 rue des Glairons

38400 SAINT MARTIN D'HERES

04.76.42.56.80

949 rue Denis Papin

73290 LA MOTTE-SERVOLEX

## **CONTENU DÉTAILLÉ**

### **Prendre conscience de ses qualités et ses limites comportementales**

L'assertivité : affirmation de soi et de ses opinions dans le respect de tous.

Identifier l'assertivité dans les relations humaines.

Comprendre les enjeux et bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels.

Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité.

Comprendre et connaître ses zones de confort, de risque et de panique.

### **Développer et renforcer sa confiance en soi**

Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres et être en harmonie.

S'affirmer avec respect, et se respecter soi-même. Nourrir l'estime de soi.

Savoir positiver.

### **Savoir gérer les critiques**

Distinguer les faits, les opinions et les sentiments.

Recevoir, refuser et réagir à la critique.

Formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes.

### **Apprendre à dire non**

Savoir dire non en le formulant de manière claire.

Être capable de formuler une alternative si besoin.

### **Désamorcer les situations conflictuelles**

Connaître et comprendre les différents types de conflits.

Désamorcer l'agressivité et agir face à la passivité.

Savoir se positionner dans une situation de conflit.

Gérer son stress

Identifier et lever les zones de blocage : écoute active et reformulation.

### **Mettre en place un plan d'action adapté**

Identifier ses atouts.

Définir des axes de progrès.

Se fixer des objectifs à atteindre.

Construire et organiser un plan d'action.