Leadership : développez votre assertivité

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 **SANCTION**
1 jour 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

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :
Cf proposition commerciale ou calendrier Inter Entreprises.

LIEU
GEDAF /ELSETE

Centre de VALENCE :
Pôle 2000 - Rue des Entreprenants
07130 SAINT PERAY
04.75.81.06.06

Centre de GRENOBLE :
33 rue des Glairons
38400 SAINT MARTIN D'HERES
04.76.42.56.80

Centre de CHAMBERY :
949 rue Denis Papin
73290 LA MOTTE-SERVOLEX
04.76.42.56.80

CONTENU DÉTAILLÉ

Prendre conscience de ses qualités et ses limites comportementales
Objectif : Identifier son style relationnel et mesurer l'impact de son comportement sur la qualité des échanges
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
Objectif : Renforcer l'estime de soi pour adopter une posture assertive et respectueuse
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
Objectif : Recevoir ou formuler une critique de manière constructive pour maintenir la relation
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
Objectif : Exprimer un refus de manière claire, argumentée et respectueuse
Savoir dire non en le formulant de manière claire.
Être capable de formuler une alternative si besoin.
Désamorcer les situations conflictuelles
Objectif : Adapter son comportement pour prévenir, gérer et désamorcer les situations de tension ou conflit
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
Objectif : Construire un plan de développement personnel cohérent avec des objectifs mesurables
Identifier ses atouts.
Définir des axes de progrès.
Se fixer des objectifs à atteindre.
Construire et organiser un plan d'action.
Nos centres de formation : Valence Grenoble et Chambéry