

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.

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.