

Développer son ASSERTIVITE pour agir de façon affirmée

Public concerné

Cadres et Maîtrise,
Techniciens supérieurs,
Commerciaux, Consultants,
Formateurs, Ingénieurs
d'Affaires, Experts, ...

INTRA Catalogue

France et pays francophones

Pour insertion dans le Catalogue de l'entreprise, mis à disposition du personnel.

Pour un Service ou une/des Equipe(s) constituée(s).

De 2 à 6 participants : 2 jours

Si 2 ou 3 participants : nous offrons un Entretien individuel de 10-15 minutes, à chaque stagiaire.

De 7 à 12 participants :

2 à 3 jours. La durée est décidée, en fonction du contexte, suite à un entretien téléphonique avec le Dpt Formation ou le Hiérarchique.

Une fiche préparatoire d'OBJECTIFS est adressée aux participants.

INDIVIDUEL

FORMATION

Durée : 10 heures ♦ 2 500 €

En présentiel ou en visioconférence (nous consulter)..

Nombre de sessions et fréquence, définis avec le stagiaire.

OPTION : SUIVI "Forfait Temps", utilisé à la demande. Pour inscrire l'action dans la durée sur le terrain.

Durée : 3 heures ♦ 750 €

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- S'adapter aux situations qui requièrent une grande flexibilité comportementale, tout en conservant la confiance en soi et en restant centrés sur leurs objectifs,
- Développer leur assertivité (affirmation de soi) dans une perspective de relations sincères et ouvertes aux autres.

THEMES pouvant être abordés

Mieux se connaître pour mieux se positionner

Repérer ses comportements non affirmés (fuite, agressivité manipulation,...) et les faire évoluer pour progresser

Identifier les facteurs personnels limitants dans ses relations aux autres (convictions, valeurs, règles).

Maîtriser ses émotions, en situations difficiles

Adopter un point de vue constructif et formateur en toute circonstance

Mobiliser ses ressources pour assurer son succès.

Augmenter ses capacités à oser, faire, proposer, négocier

Se donner des objectifs qui stimulent le désir de s'engager et de réussir

Exprimer ses positions, ses points de vue, clairement et en confiance

Recadrer positivement les situations perçues comme négatives

Sortir de ses interprétations et identifier les intentions positives de ses interlocuteurs en pratiquant l'écoute active

S'entraîner à exprimer ses demandes - désaccords - critiques - propositions - évaluations - en toute confiance

Recevoir les demandes et faire préciser les "non-dits".

Développer son autonomie

Savoir prendre et soutenir ses décisions en les "alignant" sur ses objectifs et ses valeurs, tout en respectant celles des autres.

Développer ses capacités à prendre ses responsabilités, en sachant

- dépasser ses craintes
- identifier ses ressources et les utiliser
- se motiver pour de nouveaux défis.