

DEV8 – RENFORCER SON ASSERTIVITE

Objectifs de la formation



- Comprendre l'enjeu de l'assertivité pour son développement personnel
- Identifier les contextes d'assertivité en entreprise
- Savoir communiquer de manière ferme et respectueuse d'autrui
- Pouvoir défendre ses opinions et droits
- Adapter le comportement assertif en fonction des comportements des interlocuteurs
- Développer l'estime et la confiance en soi
- Maîtriser les techniques de communication assertive
- Déployer son plan de progrès pour augmenter son bien-être personnel et professionnel



DEV8 – RENFORCER SON ASSERTIVITE

Durée : 14 heures - 9h00-12h00/13h00-17h00



Programme

Accueil

- Accueil et présentation
- Evaluation théorique et pratique
- Positionnement et attentes des stagiaires

Contenu

- Déroulé de la formation sur votre droite

Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives
- Évaluation de fin de formation
- Remise des certificats de réalisation

1. Introduction

- Définition
- Principes de base de l'assertivité
- Les concepts autour du Soi
- Assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- L'importance de l'assertivité en entreprise
- Autoévaluation de son comportement : qualités, défauts, réussites, échecs

2. Le comportement assertif

- Les types de comportement
- Les origines et croyances
- Les dimensions contextuelles
- Les enjeux et bénéfices de l'assertivité

3. L'estime et la confiance en soi

- Les composantes de l'estime de soi
- Les dimensions affectives et sociales
- Le sentiment d'efficacité personnelle
- Comprendre les pensées limitantes
- Le syndrome de l'imposteur

4. La communication assertive

- La mécanique de communication : les concepts
- Maîtrise du verbal et non verbal
- Développer l'écoute active
- Le contrôle émotionnel
- Pratiquer l'empathie
- L'art de dire « non »
- Exercice de prise de parole

5. Les techniques de communication assertive

- La technique du disque rayé et de l'édredon
- La technique du brouillard
- L'affirmation négative
- Le questionnement assertif
- Techniques de résolution de conflits
- Exercices pratiques des techniques

6. L'intégration

- Déterminer ses exigences et son seuil d'acceptation
- Etablir son plan de progrès personnel

SHAREMAN propose un éventail de modules de formation
 qui optimisera la productivité des structures
 tout en augmentant l'adhésion et l'implication des salarié(e)s



Domaine	Développement personnel
Thématique	Renforcer son assertivité
Formacode	42839
Modalité	Présentielle
Durée	14 heures soit 2 jours
Type de formation	Intra-entreprises / Mini 1 – Maxi 12
Public cible	Tout public
Lieu	Site client
Modalités d'accès	Inscription sous 72h
Prérequis	Aucun
Tarif	Consulter la grille tarifaire sur www.shareman.fr ou sur demande

**MODALITÉS
 TECHNIQUES
 PÉDAGOGIQUES
 & D'ENCADREMENT**



- **Modalités techniques** : supports pédagogiques, ordinateur et vidéoprojecteur, visuels, paperboard. Un livret synthétique de la formation et des documents annexes seront remis aux stagiaires.
- **Modalités pédagogiques** : Pédagogie démonstrative avec travaux pratiques
- **Modalités d'encadrement** : Le formateur enseigne les fondamentaux théoriques, accompagne le travail individuel et en groupe, vérifie la compréhension et procède aux ajustements en cours de formation.

**MODALITÉS
 D'ÉVOLUTION
 D'ATTEINTE DES
 OBJECTIFS DE LA
 FORMATION**



En début de formation, un QCM détermine le niveau de connaissance des stagiaires. Tout au long de la formation, le formateur accompagne individuellement les stagiaires. Il s'assure de la bonne compréhension et de la satisfaction des attentes en début de formation. En fin de formation un débriefing permet de faire le point sur le travail réalisé. Un QCM permet également de valider les acquis en fin de formation

**MOYENS PERMETTANT
 LE SUIVI, L'ÉVALUATION
 DES RÉSULTATS &
 L'APPRÉCIATION
 DES STAGIAIRES**



Feuille d'émargement par demi-journée signée des stagiaires et du formateur. Certificat de réalisation et d'assiduité mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation. Évaluation de fin de formation remplie par le stagiaire.