

“S'affirmer dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. Les techniques de l'assertivité permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même.

Cette méthode permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.

Ce programme d'initiation aux premiers outils aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles.”

Pour qui ?

- Cette formation à l'assertivité s'adresse aux cadres, managers, managers de proximité, responsables de services administratifs et techniciens souhaitant acquérir les premières clés pour s'affirmer dans leurs relations.

Objectifs

Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer et faire face aux situations passives, agressives et manipulatoires :

- ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance ;
- solliciter les autres positivement ;
- savoir critiquer avec justesse.

Programme

1_ Identifier son profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre son mode de fonctionnement.
- Identifier ses comportements inefficaces.
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

2_ Les comportements qui perturbent : savoir y faire face

- Désamorcer l'agressivité.
- Agir face à la passivité.
- Éviter les pièges de la manipulation.

3_ Formuler une critique constructive

- Préparer sa critique.
- S'expliquer avec la méthode DESC.

4_ Dire non avec assertivité

- Dire non lorsque c'est nécessaire.
- La bonne attitude pour dire non.

Pourquoi choisir ce BEST ?

- **L'apprentissage par l'expérience vécue :** dans cette formation à l'assertivité chaque participant tire profit de mises en situation pour se découvrir et apprendre de nouvelles techniques.
- **La pédagogie active** repose sur des autodiagnoses,

des exercices et des entraînements.

Les participants sont invités à explorer leurs exemples professionnels concrets.

- **Un formateur expert :** de formation de haut niveau en psychologie, il intervient très régulièrement auprès de publics d'entreprise.
- **Une valeur sûre :** les méthodes assertives sont efficaces car simples et pertinentes. Elles sont toujours très demandées par un public sans cesse croissant.

Z Ce qui change en 2010 Z

Autodiagnoses et ateliers pratiques aident chaque stagiaire à définir son profil assertif pour en faire un levier personnel directement opérationnel en contexte professionnel.

2 JOURS

Réf. 7114

46 €HT Paris
40 €HT Régions

1110 €HT

Paris
11 jan > 12 jan
8 fév > 9 fév
8 mars > 9 mars
6 avr > 7 avr
3 mai > 4 mai
31 mai > 1 juin

28 juin > 29 juin
30 août > 31 août
27 sep > 28 sep
28 oct > 29 oct
22 nov > 23 nov
20 déc > 21 déc

Lille
1 juin > 2 juin
11 oct > 12 oct
20 déc > 21 déc

Lyon
15 mars > 16 mars
17 mai > 18 mai
4 oct > 5 oct
6 déc > 7 déc

Marseille
8 mars > 9 mars
14 juin > 15 juin
6 sep > 7 sep
4 nov > 5 nov

Nantes
26 avr > 27 avr
28 juin > 29 juin
20 sep > 21 sep
15 nov > 16 nov