



Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Confiance et affirmation de soi

Maîtrise et affirmation de soi : l'assertivité

Référence DPSOI-ASS

Durée 2 jours (14 heures)

Certification Aucune

Appréciation des résultats Évaluation qualitative de fin de stage

Modalité et moyens pédagogique Démonstrations – Cas pratiques – Synthèse et évaluation des acquis

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Mieux vous connaître
- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Réagir efficacement dans une relation
- Faire face aux comportements négatifs des autres
- Traiter les désaccords
- Dire les choses avec diplomatie.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne désireuse de développer son assertivité et l'affirmation de soi dans sa communication.

Cette formation :

- est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation ;
- bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant

- Présentation de la formation

Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style relationnel
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- Renforcer son affirmation de soi
- Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi
- Auto-analyse et débriefing collectif

Réagir face aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations
- Partage de pratiques : échanges et retours d'expériences sur les différentes réactions spontanées non-assertives (tendance à la fuite, agressivité et manipulation)

Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC®
- S'entraîner à la formuler de façon positive
- Cas pratique : entraînement à l'utilisation de la méthode DESC®

Faire face aux critiques

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- Répondre sereinement aux critiques justifiées
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables
- Jeux de rôles et mises en situation : s'entraîner à formuler et recevoir des critiques de façon assertive

S'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la répartie
- Mises en situation : jeux de rôles autour du "non"

Muscler sa confiance en soi

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Positiver les difficultés
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
- Recharger ses batteries
- Cas pratique : s'entraîner à formuler ses propos de manière assertive
- Jeux de rôle : gérer et sortir de situations conflictuelles

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement

- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant pour développer son assertivité
- Bilan oral et évaluation à chaud