

Confiance et affirmation de soi

Maîtrise et affirmation de soi : l'assertivité

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPSOI-ASS | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

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



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

- Mieux vous connaître en diagnostiquant vos comportements et vos propres freins à l'affirmation de soi
- Développer votre confiance en vous par le biais d'exercices pratiques devant votre auditoire
- Vous affirmer plus sereinement en identifiant vos émotions et en exprimant vos besoins à votre auditoire
- Réagir efficacement dans une relation
- Faire face aux comportements négatifs des autres
- Traiter les désaccords
- Vous exprimer 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 élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

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 de ces comportements pour soi-même et pour les autres
- 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

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Mises en situation :

- *Se présenter devant un auditoire*
- *Se confronter à chacun des comportements inefficaces*

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

Modules optionnels

- E-learning : s'affirmer avec assertivité - Réf EL-DPSOI-ASS / 3h
 - Développer ses compétences relationnelles
 - Donner et accueillir un feedback
 - Accroître l'estime de soi
 - Pour aller plus loin
- Classe virtuelle :
 - Partage de vos expériences contextualisées
 - Echanges de pratiques des nouvelles compétences acquises
 - Questions / réponses avec votre formateur
 - Mise en oeuvre d'un plan d'action personnalisé "PAP" pour appliquer les nouvelles connaissances

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)

Les + de la formation

Possibilité d'approfondir votre apprentissage grâce au parcours blended composé de ressources e-learning et d'une classe virtuelle de 2h.

Tarif : 440 € par personne.