

S'affirmer avec justesse pour développer l'efficacité collective

OBJECTIFS

- Mieux comprendre l'impact de notre comportement dans nos relations avec le référentiel de l'assertivité (diagnostic et pistes d'actions).
- Apprendre à mieux se positionner et communiquer pour développer des relations plus sereines et coopératives avec son environnement.
- Acquérir des outils, techniques et méthodes pour développer son assertivité.

PROGRAMME

articulé autour de 5 étapes

- Qu'est-ce que l'assertivité ? Quel intérêt de renforcer son assertivité ?
- Les différents types de comportements, assertifs et non assertifs.
- Comment faire face à des comportements non assertifs ?
- Les freins personnels à l'assertivité et les leviers pour la développer.
- Outils et techniques pour développer son assertivité.
- THEMES ABORDES : écoute active, confiance en soi, reconnaissance, accompagnement des émotions, gestion des demandes, savoir poser ses limites...
- Le programme est conçu avec les 3 dimensions intellectuelles, corporelles et émotionnelles pour favoriser le changement chez les participants.

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner le stagiaire de manière spécifique dans l'atteinte de ses objectifs personnels de stage.
- Une pédagogie participative et des debriefings collectifs.
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, d'exercices pratiques individuels ou collectifs, de mises en situation avec un comédien, de temps d'échange.
- Un référentiel théorique basé principalement sur l'Analyse Transactionnelle.
- Mise en œuvre d'un plan personnel de développement tout au long du stage : axes de progrès et actions à mener pour développer les compétences attendues.

EVALUATION

- **Pré-formatif** : questionnaire d'entrée de stage et auto-positionnement « Assertivité ».
- **Formatif** : questionnement, mesure des ancrages, mises en pratique, « MEMO » séquence.
- **Post-formatif** : questionnaire de fin de stage et plan d'action.



TOUT PUBLIC



AUCUN PREREQUIS



INTRA 8 800€HT

INTER 2 500 €HT



3 jours soit 21h00