

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE POUR S’AFFIRMER



Objectif(s)

- Savoir s’organiser pour gagner du temps ;
- Savoir prioriser pour être efficace ;
- Savoir dire « non ».



Pré-requis

- Maîtriser la langue française



Public

- Destinée à l’ensemble des collaborateurs.



Durée et lieu

- 2 jours
- Dans vos locaux
- Hybride (présentiel + distanciel)
- Distanciel



Moyen(s) pédagogique(s)

- Apports théoriques : présentation PowerPoint, vidéos ;
- Mise en situation avec exercices et cas pratiques adaptés ;
- Échanges, questions-réponses.



Méthode(s) d’évaluation

- Quiz
- Exercices pratiques



Tarif(s)

- Nous consulter - contact@sofrec.net



Programme

INTRODUCTION / Accueil

SÉQUENCE 1 : L’assertivité : en comprendre les limites

- La passivité ;
- L’agressivité ;
- La manipulation ;
- Sortir des comportements refuges.

SÉQUENCE 2 : Découvrir de nouvelles attitudes en matière de communication

- Oser s’affirmer ou l’art d’être assertif ;
- Connaître les étapes à franchir pour devenir assertif.

SÉQUENCE 3 : S’affirmer en toute sérénité au lieu de :

- Prendre la fuite ;
- Attaquer ;
- Manipuler.

SÉQUENCE 4 : Être assertif pour traiter les désaccords

- Trouver un compromis réaliste entre deux volontés légitimes mais contradictoires ;
- Aboutir à un accord profond.

CONCLUSION / Synthèse