



Confiance en soi et assertivité

Savoir argumenter avec conviction

Modalité d'accès: 3 semaines après la signature de la convention

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Si vous êtes porteur d'un handicap merci de bien vouloir contacter isabelle Maleplate référente handicap au 0678380495 afin de pouvoir échanger sur l'adaptation de votre parcours de formation

3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Pour la période 2023/2024:

Taux de satisfaction des apprenants 9.6/10

Taux d'atteinte des objectifs : 8.8/10

Objectifs pédagogiques

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :S'affirmer sans heurter
- Exprimer ses besoins avec clarté
- Adopter une posture constructive même dans des situations complexes
- Savoir dire non et poser des limites de manière apaisée
- Savoir argumenter avec conviction
- Faire face à l'objection et à la critique avec sérénité

Contenu 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
 - 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 (décrire, exprimer, spécifier et conclure)
 - S'entraîner à la formuler de façon positive
 - Cas pratique : entraînement à l'utilisation de la méthode DESC

PARVENIR

Email : parvenir9@gmail.com

251 Boulevard des Saveurs Créavallée Nord 24660 Coulounieix Chamiers

Tel : 06 78 38 04 95



- 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 rôle et mises en situation : s'entraîner à formuler et recevoir des critiques de façon assertive
- S'affirmer tranquillement dans une relation
 - Oser demander
 - Mises en situation : o Se présenter devant un auditoire o Se confronter à chacun des comportements inefficaces

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formation sera assurée par une experte

Moyens pédagogiques et techniques

- Questions orales ou écrites (QCM...) Des mises en situation Jeux de rôle La formatrice évaluera les acquis en utilisant des exercices pratiques à la fin de chaque séquence pédagogique

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Evaluation des acquis par des exercices de mise en situation

Tarif inter-entreprise par personne HT : 800.00 €

Tarif intra : nous consulter

Date de création 2 octobre 2024

Date de mise à jour 02/10/2024