

Développer son assertivité



Soft F_2



Satisfaction
Stagiaires

New



Objectifs

Devenir assertive, c'est être acteur de la relation. Une personne assertive refuse de subir ; elle reste connectée à ses besoins, désirs, priorités et ses limites. Pratiquer l'assertivité c'est se donner les moyens de développer des relations plus apaisées et constructives dans le cadre professionnel.

- Savoir s'affirmer en respectant l'autre
- Améliorer son impact professionnel
- Oser s'exprimer : dire non, dire oui
- Gérer les situations difficiles



Programme

1. Faire preuve d'assertivité, de quoi parle-t-on ?

- Découvrir son "style relationnel" et évaluer son niveau d'assertivité :
 - Auto-diagnostic : « suis-je assertif.ve ? »
 - Identifier son mode de fonctionnement
 - Identifier ses comportements inefficaces
 - Reconnaître ses qualités
 - Transformer ses faiblesses en forces
- Comprendre la réalité de l'assertivité :
 - En quoi l'assertivité m'aide au travail ?
 - Comment adopter un comportement assertif ?

2. Etablir des relations constructives

- Savoir écouter
 - Développer l'écoute active pour entendre l'autre
 - Cultiver l'écoute de soi
- Comprendre les comportements
 - Les risques de comportement de fermeture (fuite, agressivité, manipulation) en situation difficile : comment y faire face ?
 - Adopter des attitudes et comportements d'ouverture
 - Adapter ses réactions aux différentes situations
- Pratiquer l'assertivité au travail
 - Favoriser le contact
 - Communiquer avec le langage positif
 - Oser demander
 - Oser refuser
 - Exprimer une critique constructive
 - Accepter une critique
 - S'expliquer
- Faire preuve d'assertivité dans les situations difficiles
 - Se protéger des influences négatives
 - Faire face à l'agressivité
 - Eviter les écueils de la manipulation



Public

Toute personne évoluant en entreprise, organisation ou association



Prérequis

Aucun



1 jour



10 personnes maximum



Intra : 1 600 € HT
Inter : 550 € HT/pers.



02.79.93.40.30
pedagogie@agoodso.com



Inscription
Voir calendrier ou contact ci-dessus

47

FORMATIONS – Notre pédagogie

FORMAT : Voir les pictogrammes sur la fiche programme.

Selon les thématiques, les formations sont réalisées :



- En présentiel



- À distance en face à face avec le formateur



- En e-learning

DURÉE : Voir les pictogrammes sur la fiche programme.

Atelier 3H30



Session 7H



Session 14H



Session 21H



RESSOURCES PEDAGOGIQUES

Chaque apprenant dispose d'un espace personnel sur notre plateforme web (LMS) à partir duquel il a accès à l'ensemble des supports de formations et des ressources pédagogiques, sous format digital ou vidéo.



TARIFICATION

Les tarifs mentionnés sur les fiches programme s'entendent hors frais de déplacement, d'hébergement, de restauration et de location de salle qui sont facturés en sus.

Pour les formations dispensées dans nos locaux, seuls les frais de restauration seront à rajouter.

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Un test initial de niveau est réalisé avant la formation ou lors de la 1ère session. Les connaissances du stagiaire sont contrôlées grâce à des quiz qui jalonnent le parcours pédagogique de l'apprenant tout au long de sa formation. Une évaluation finale accompagnée d'un questionnaire qualité sont réalisés en fin de parcours.

ACCESSIBILITE HANDICAP

L'apprenant qui nécessite une adaptation pédagogique ou organisationnelle est invité à contacter au plus tôt notre référente handicap Marie-Agnès LORANDEL par mail marielo@agoodso.com ou par téléphone au [02 73 93 40 30](tel:0273934030).

Un RDV (Téléphone ou Visio) sera fixé pour échanger et prendre en compte la spécificité de votre situation de handicap.

DELAI D'ACCES

Nos formations sont dispensées :

- En intra-entreprise toute l'année selon votre besoin
- En inter-entreprise dans nos locaux à date fixe pour certaines (voir calendrier) du programme.

Le délai minimal d'organisation est de 3 semaines à compter du premier contact. Selon nos conditions générales des prestations de vente, une session peut être annulée si les personnes inscrites sont en nombre insuffisant. Celles-ci sont prévenues au plus tard 14 jours avant la formation.

A GOOD SOLUTION est enregistré sous le numéro 24370420437 auprès du préfet de la région Centre-Val de Loire . Cet enregistrement ne vaut pas agrément.
La certification QUALIOP1 a été délivrée pour les actions de formation.