

Être assertif au travail



Mise à jour 06/2024

Réf DPEO07A

Objectifs de la formation

- ☞ Comprendre les mécanismes de la relation
- ☞ Développer les qualités de sa communication verbale et non verbale
- ☞ Développer sa confiance en soi pour mieux s'affirmer
- ☞ Obtenir le respect d'autrui par sa prise en compte
- ☞ Savoir dire non
- ☞ Savoir défendre son point de vue et argumenter
- ☞ Améliorer sa capacité à prendre des décisions
- ☞ Savoir transmettre une consigne

Contenu

1. Les mécanismes de la relation : autodiagnostic

- Les fondamentaux de la communication verbale et non verbale
- L'entrée en relation et ses enjeux
- Les bonnes postures à adopter
- Les techniques pour décoder ses interlocuteurs
- Les diverses problématiques de la relation de travail

2. Mieux se connaître pour mieux s'affirmer

- La gestion de ses émotions
- Les freins à l'affirmation de soi
- Les 5 dimensions de l'affirmation de soi
- La prise de conscience de son potentiel pour le développer et l'affirmer
- Être soi-même

3. Être assertif et s'affirmer auprès d'autrui

- L'adaptation aux différents profils de personnalité
- La construction d'échanges positifs
- Le point de vue de l'autre et ses émotions
- La demande d'explications, d'informations ou une clarification
- La relance d'une demande non aboutie

4. Argumenter son point de vue et affirmer sa décision

- Le développement de ses capacités verbales
- La transmission de consigne
- Le partage de ses idées
- La construction de son argumentation
- La critique constructive et positive



Public
Responsables d'équipe



Pré-requis
Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée
2 jours, soit 14 h (en présentiel)



Formateur(trice) pressenti(e)
Formateur(trice) spécialisé(e) en techniques de communication



Nombre de participants (intra)
De 2 à 6 personnes



Matériel nécessaire
Vidéoprojecteur et ordinateur

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Méthodes pédagogiques actives centrées sur des exercices pratiques
- Méthode expositive permettant l'apport de notions théoriques
- Jeux de rôle et saynètes
- Certains exercices seront filmés afin de permettre aux participants un retour réflexif sur leurs pratiques et une prise de conscience de leur posture.
- Diaporama (transmis aux participants)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 2 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

Tarif

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ?
d'un devis ?
Vous êtes en situation de handicap ?
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélie Fauchet et Claire Royer
Assistantes administratives

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

