

FORMATION MANAGEMENT ET COMMUNICATION

Développer votre assertivité

1 jour - Présentiel

Vous souhaitez vous affirmer, exprimer vos idées, votre point de vue avec aisance sans heurter vos interlocuteurs et en tenant compte des leurs. Cette formation vous accompagne dans le développement de votre assertivité.

Référence : MGT-DEV-ASSER-1J-P

Durée : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : 5 semaines

Effectif maximal : 8 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité (personnalisation du contenu en fonction des postes de travail des participants)
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Identifier le mode de communication et comportements de ses interlocuteurs
- Adopter un comportement assertif dans les relations interpersonnelles pour s'affirmer
- Exprimer son point de vue
- Négocier de manière efficace



Contenu de la formation

- SE DECOUVRIR ET DECOUVRIR L'ASSERTIVITE :
 - Identifier son style de communication dans les relations interpersonnelles, « êtes-vous assertifs » auto-diagnostique?
 - Identifier les freins et leviers pour devenir assertif
 - Identifier les différents styles de communication interpersonnels, « qui sont vos interlocuteurs » ?
 - Découvrir l'assertivité pour modifier son style de communication
 - Mettre en œuvre l'assertivité pour s'affirmer lors de situations professionnelles
- METTRE EN ŒUVRE ET APPLIQUER L'ASSERTIVITE :
 - Exprimer un point de vue, une critique, de manière assertive, « méthode DESC »
 - Exprimer une demande avec assertivité
 - Dire NON avec assertivité
 - Adopter les comportements assertifs pour négocier

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e dans la thématique RH & managériale

Ressources techniques et pédagogiques

- **Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne**
- **LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de note**
- **EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation

