

# DEVELOPPER SON ASSERTIVITE POUR ADOPTER DES COMPORTEMENTS EFFICACES

PR9055261920

Apprendre à développer son assertivité c'est améliorer son estime de soi et sa confiance en soi pour s'affirmer dans le respect de soi-même et des autres. Il s'agit donc de développer ses compétences pour entretenir des relations harmonieuses, savoir gérer les situations difficiles, faire face à une critique, savoir dire non, s'affirmer dans les différentes situations de la vie (privée et professionnelle)

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

## Profils des stagiaires

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

## Modalités d'accès à la formation

Un entretien préalable permettra de s'assurer que les pré-requis pour cette formation sont bien atteints et que ce stage sera en mesure de répondre aux attentes de l'apprenant.

## Prérequis

- Aucun

## Objectifs pédagogiques

### A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier son mode de fonctionnement dans la relation à soi-même et à l'autre.
- Comprendre et s'appropriier les techniques d'affirmation de soi.
- Savoir s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre.
- Faire face aux critiques, exprimer une critique.
- Apprendre à dire non.

## Contenu de la formation

- Prendre conscience de son style relationnel : 2h Objectif pédagogique : identifier son mode de fonctionnement dans la relation à soi-même et aux autres.
  - L'assertivité c'est quoi ? : définition de l'assertivité, les dimensions de l'assertivité,
  - Les enjeux des comportement assertifs et non assertifs dans les relations humaines.
  - Les styles de comportement : éléments de compréhension et de repérage.
  - Autodiagnostic et analyse des situations (personnelles et professionnelles)
  - Outils : test d'assertivité de Gordon, 10 questions pour identifier un manque de confiance en soi,
  - Evaluation des acquis de la séance : exercices de repérage des styles relationnels
- Faire face aux comportements déstabilisants : 2h Objectif pédagogique : comprendre et gérer les personnes et situations non assertives
  - Les comportements de passivité ou de fuite : caractéristiques, raisons, conséquences.
  - Les comportements agressifs : caractéristiques, raisons, conséquences.
  - Les comportements manipulateurs : caractéristiques, raisons, conséquences.
  - L'évolution des comportements.
  - Les « jeux psychologiques » et le triangle de Karpman (victime – sauveur – bourreau).
  - Outils : présentation des éléments théoriques, repérages à partir de situations fictives et personnelles, analyses de cas.
  - Evaluation des acquis de la séance : quizz « Les comportements non-assertifs ».

- Clarifier et définir ses droits et ses limites, nourrir la confiance en soi : 2h Objectif pédagogique : apprendre à définir ses limites et affirmer ses droits pour nourrir la confiance en soi.
  - Les 3 clés du manque d'affirmation de soi : Le cercle vicieux du doute, de la culpabilité et de la peur.
  - Le doute : le contenu de votre zone de doute, clarifier ses croyances.
  - Sortir de la culpabilité.
  - Désamorcer la peur.
  - Définir ses limites, affirmer ses droits.
  - Nourrir et renforcer sa confiance en soi.
  - Outils : cas pratiques, mise en situation, retour d'expérience.
  - Evaluation des acquis de la séance : définir une « feuille de route » pour clarifier une situation où mes limites ne sont pas respectées et affirmer mes droits.
- Exprimer une critique constructive : 2h Objectif pédagogique : apprendre à formuler une critique de manière assertive, dans le respect de soi-même et de l'autre.
  - Les deux aspects de la critique : le reproche à l'autre, la recherche d'une solution constructive avec l'autre.
  - Les 4 étapes de la méthode DESC : décrire la situation générale, exprimer ses émotions, proposer une solution, conclure.
  - DESC : conditions d'utilisation et précautions d'usage
  - S'entraîner à formuler sa critique de façon assertive.
  - Outils : cas pratiques, mises en situation, entraînement pratique.
  - Evaluation des acquis de la séance : Quiz « la méthode DESC ».
- Apprendre à gérer les critiques : 2h Objectif pédagogique : comprendre et faire face à la critique fondée ou infondée tout en gardant confiance en soi.
  - Repérer les types de critiques : constructives, personnelles, justifiées, injustifiées...
  - Transformer les critiques en informations utiles.
  - Savoir prendre du recul et garder son sang-froid.
  - Décoder le message caché d'une attaque injustifiée.
  - Répondre à la critique fondée ou infondée.
  - Analyser son sentiment face à une critique : sur le fond (le problème), sur la forme (méthode pour y faire face).
  - Outils : cas pratiques, mises en situation, entraînement pratique.
  - Evaluation des acquis de la séance : Quiz « Critiques ou cris et tiques ? »
- S'affirmer et savoir dire non : 4h00 Objectif pédagogique : développer sa capacité à dire non, utiliser les techniques d'affirmation de soi dans la bienveillance et l'harmonie.
  - Connaître les règles de base pour s'affirmer face à un interlocuteur : ne pas se justifier, ne pas dévier, ne pas trop expliquer.
  - Repérer et identifier les situations problématiques pour soi, les décrire, les classer.
  - Analyser les caractéristiques de ces situations : avec qui, où et quand ?
  - Les différentes techniques pour dire non : les connaître, les utiliser en fonction de l'interlocuteur et du contexte.
  - S'entraîner à la verbalisation.
  - Adopter une communication assertive.
  - Outils : grilles de repérage, tableau d'analyse et de classification, entraînement pratique.
  - Evaluation des acquis de la séance : jeux de rôle dans différentes situations.
  - Clôture de la formation avec le stagiaire, évaluation global et retour d'expérience.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique est composée de formateurs chacun spécialisé dans leur domaine. Nos intervenants sont des professionnels de la formation, leur enseignement s'appuie sur les dernières évolutions technologiques. Leur expertise technique alliée à leur expérience pratique et pédagogique leurs permettent de concevoir les exercices et les études de cas et d'animer eux-mêmes leurs formations.

### Moyens pédagogiques et techniques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, un ordinateur par stagiaire équipé du ou des logiciels étudiés

Documents supports de formation projetés

Méthode démonstrative, interrogative et active

Etude de cas concrets

Orientation dans la prise de note

Fichiers informatiques exemples et un support de cours sont remis à chaque stagiaire.

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

Questionnaire de positionnement en amont de la formation

Exercices d'application. Mises en situation

Formulaire d'évaluation s'appuyant sur la réalisation de quiz, cas pratique et établi par le formateur

Evaluation de la satisfaction des apprenants en fin de stage

Nous pouvons également mener des enquêtes à froid pour évaluer la mise en oeuvre des acquis de la formation

Attestation de compétences remise sur demande

**Lieu de stage**

Formation en intra-entreprise en présentiel dans les locaux du client

**Tarif H.T.**

2100.00 €

**Modalités et délais d'accès :**

Démarches pour solliciter une formation en intra :

Nous contacter pour effectuer votre demande par téléphone au : **04 42 03 04 42** ou par mail : **formation@amrisformation.com**

Délais d'accès : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, nous sommes à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité. Merci de contacter notre référent handicap :

Gospel DAGOGO au **04 42 03 04 42** ou par mail à : **contact@ordinco.com**

**Sanction Pédagogique**

Attestation de compétences délivrée sur demande

Contact : 04 42 03 04 42  
Date de création : 3 mars 2024