

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ POUR RENFORCER SON IMPACT PROFESSIONNEL


2 jours

L'AFFIRMATION DE SOI EN TOUTES SITUATIONS

PROGRAMME DE LA FORMATION

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ : COMMENT S'AFFIRMER TOUT EN RESPECTANT LES AUTRES ?

- › Qu'est-ce qu'être assertif ?
- › Adopter un comportement assertif : quels avantages en situation professionnelle ?
- › Découvrir son "style relationnel" et évaluer son niveau d'assertivité

Autodiagnostic d'assertivité

- mieux se connaître : identifier ses principales tendances comportementales
- discerner ses propres obstacles à l'affirmation de soi
- reconnaître ses qualités et s'en servir pour transformer ses points faibles en atouts

RENFORCER SON ASSERTIVITÉ POUR RESTAURER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

- › Distinguer la confiance en soi et l'estime de soi

Autodiagnostic de confiance en soi

Autodiagnostic d'estime de soi

COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS POUR CRÉER ET ENTREtenir DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

- › 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

Mise en pratique à partir de cas concrets

S'AFFIRMER EN SITUATION PROFESSIONNELLE : LES CHAMPS D'UTILISATION DE L'ASSERTIVITÉ

- › Oser demander : se préparer, choisir les mots justes
- › Dire "non" quand c'est nécessaire : formuler un refus clair
- › Exprimer une critique constructive : sur les actions et non les personnes
- › Adopter un comportement "gagnant-gagnant" : pratiquer la négociation dans un respect mutuel

Atelier : mettre en œuvre le DESC pour oser dire ce qui nous gêne

FAIRE PREUVE D'ASSERTIVITÉ DANS LES SITUATIONS DIFFICILES

- › Observer sans évaluer
- › Pratiquer l'écoute active, reformuler, se faire comprendre
- › Réduire la tension, gérer l'agressivité et son propre stress

Entraînement sur des situations professionnelles issues du vécu des participants

Définir un plan de développement individuel : quels sont vos atouts et axes d'amélioration ?
Ce que vous avez appris ? Vos engagements de mise en œuvre ?

OBJECTIFS

- Gagner en confiance et en affirmation de soi.
- Prendre conscience de ses comportements "dominants" dans les situations difficiles.
- Faire face aux comportements négatifs, gérer les désaccords et développer des relations constructives.
- S'affirmer en toutes situations (déstabilisantes, imprévues...) et renforcer son impact professionnel.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Un entraînement intensif ponctué d'exercices et de mises en situation ludiques pour mettre en œuvre une méthode simple et efficace d'affirmation de soi
- Un plan d'action individuel et des conseils personnalisés pour une utilisation immédiate des compétences acquises

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant s'affirmer et trouver sa place en milieu professionnel

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

1 555 € HT - Réf : PNL-ASER

Validité : 30 juin 2025

PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :

les 3 et 4 avril 2025
les 15 et 16 septembre 2025
les 8 et 9 décembre 2025

Paris Montparnasse :

les 10 et 11 février 2025
les 6 et 7 mars 2025
les 19 et 20 juin 2025
les 6 et 7 novembre 2025

