

# ASSERTIVITÉ ET AFFIRMATION DE SOI



## SAVOIR OSER ET DIRE EN TANT QUE MANAGER

Nos consultants, bénéficiant tous d'une expérience terrain confirmée, sont prêts à échanger sur vos problématiques, pour vous apporter une réponse parfaitement adaptée à vos attentes.

S'affirmer est la clef de voûte indispensable à la réussite de tout manager. Car s'affirmer, c'est prendre sa vraie place dans la relation, identifier ses propres besoins face à l'autre, et trouver les réponses qui conviennent dans chaque situation. S'affirmer, c'est aussi être capable de créer confiance et respect mutuel, pour gagner en crédibilité dans sa démarche et obtenir l'adhésion de ses collaborateurs. Avec cette formation intra sur l'assertivité, vous apprendrez comment vous affirmer en tant que manager, pour établir des relations saines et constructives avec votre équipe.

### PROGRAMME INDICATIF DE LA FORMATION INTRA

#### LA CONFIANCE EN SOI OU ASSERTIVITÉ

- › Définir la confiance en soi
- › La confiance en soi et l'estime de soi
- › Renforcer une image de soi positive

Exposé, exercice de découverte et de renforcement : avoir confiance

#### ASSERTIVITÉ ET RÔLE D'ENCADREMENT

- › S'affirmer dans son rôle de manager
- › Les 4 points d'ancrage
- › Être le porteur du lien
- › Définir ses limites

Exposé, exercice d'application

#### S'AFFIRMER DANS LA RELATION MANAGÉRIALE

- › Attitudes et comportements d'ouverture
  - ouverture technique
  - ouverture relationnelle
- › Attitudes et comportements de fermeture
  - agressivité
  - fuite
  - manipulation
- › Montrer une autorité légitime

Exercice : développer un comportement assertif face à ses collaborateurs

Exercice de compréhension

#### UTILISER LES TECHNIQUES D'AFFIRMATION DE SOI

- › Formuler une demande claire
- › Exprimer un refus pour qu'il soit bien accepté
- › Mesurer les effets de ses comportements sur ses interlocuteurs
- › Formuler ses opinions sans être agressif

Mise en situation, recadrage du consultant et exercice d'application

**2 jours (à titre indicatif)**

#### OBJECTIFS

- S'affirmer dans son rôle de manager et à titre personnel.
- Développer un comportement d'ouverture et d'assertivité.
- Connaître des outils concrets permettant de se repérer dans la relation professionnelle.
- Développer une meilleure connaissance de soi.
- Établir des relations efficaces avec son équipe, et basées sur un respect mutuel.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Des méthodes, exercices et mises en pratique concrets, adaptés aux situations vécues par les participants
- Une approche pragmatique permettant l'identification des messages d'affirmation de soi et le développement de comportements assertifs
- L'utilisation de techniques simples et applicables au quotidien dans la relation professionnelle

#### PROFIL DES PARTICIPANTS

Dirigeants, cadres, responsables et chefs d'équipes, managers de proximité et chefs de projet désirant développer leur assertivité dans une optique managériale

#### MODALITÉS PRATIQUES

Réf : YAFF

Formacode : 32032 / 15075

Formation intra sur-mesure : le contenu pédagogique, les modalités de réalisation et la tarification font l'objet d'une proposition personnalisée. Votre demande est traitée en temps réel par une équipe dédiée qui vous accompagne dans le suivi de votre formation.