Renforcer son impact professionnel grâce à l'assertivité

COMU-23

Présentiel - Synchrone

Format en 2 jours +1 jour, une structure unique qui permet d'expérimenter sur le terrain avant de revenir consolider les acquis.
Travail approfondi sur les cas réels apportés par les participants.
Une formation qui impacte autant la vie professionnelle que personnelle.
Formation dispensée par un coach.

Objectifs

Développer une Communication authentique et respectueuse pour s'affirmer sans agressivité ni passivité

Public Visé

Toute personne désireuse de renforcer ses aptitudes relationnelles.

Pré Requis

Aucun prérequis spécifique.
Une volonté personnelle d'introspection et d'expérimentation de nouveaux comportements est recommandée

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les attitudes et comportements assertifs dans les relations
S'adapter aux différentes situations rencontrées de manière adaptée
Gagner en assurance en exprimant leurs ressentis avec justesse, diplomatie et souplesse
Gérer les oppositions

INTERFORMAT - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 52530079153

20 Rue Hippolyte Foucault - CS 72137 72021 LE MANS CEDEX 2

Blocs de Compétences

JOUR 1 : Les bases de l'affirmation de soi
Séance 1- Définir l'assertivité
Objectif : Identifiez les attitudes et comportements assertifs dans les relations
Concept et enjeux
Les 4 comportements type
Méthode pédagogique : échanges et discussions

Séance 2 : Gagner en assurance
Objectif : analyser les freins et résistances individuelles face à l'affirmation de soi
• Identification des stratégies relationnelles
• Analyse des sources de blocage
• Repérer ses propres freins
Méthode pédagogique : Exercices de réflexion sur les situations vécues

Séance 3 : Les outils du changement
Objectif : utilisez des techniques corporelles pour renforcer sa présence et son message
• Travailler la voix la respiration et la posture
• La communication verbale et non-verbale
Méthodes pédagogiques : Atelier et mise en pratique

JOUR 2 : Techniques et mise en pratique
Séance 1 : Oser dire avec justesse
Objectif : mettre en œuvre des méthodes de communication structurées pour exprimer ses besoins
• La méthode DESC
• Formuler une demande claire ou un refus diplomatique
Méthode pédagogique : Jeux de rôle

Séance 2 : Gérer les oppositions
Objectif : gérer les situations de désaccord ou de critique de manière constructive
• Répondre aux critiques
• Gérer les conflits internes
• Pratiquer la relation gagnant-gagnant
Méthode pédagogique : simulation de situation

Séance 3 : contrat d'engagement
Objectif : élaborer une feuille de route personnelle pour la période d'intercession
• Synthèse des 2 premiers jours
• Définir ses objectifs personnels
Méthode pédagogique : réflexion individuelle
JOUR 3 : Retours d'expériences
Séance 1 : Analyse des succès et des échecs
Objectif : évaluer son aptitude à s'affirmer en situation réelle de travail
• Inventaire critique des mises en pratique
• Analyse des forces et des points d'amélioration identifiésMéthode pédagogique: échanges et discussions
Séance 2 : Approfondissement
Objectif : adapter sa posture à des situations complexes ou imprévues rencontrées
• Prendre de la distance
• Ancrer durablement son assertivité
Méthode pédagogique : mise en situation

Séance 3 : Elaboration de sa feuille de route
Objectif : construire une stratégie de maintien des compétences sur le long terme
Plan d'action pour maintenir l'impact professionnel
Méthodes pédagogiques : réflexion individuelle

Clôture de formation

Méthodes mobilisées

Méthode participative et interactive.
Jeux de rôles et exercices de communication.
Animation par support numérique.
Remise d'un manuel stagiaire remis à chaque participant.

Qualification Intervenant·e·s

Coach professionnel certifié et formateur expert en communication interpersonnelle.

Méthodes et modalités d'évaluation

Positionnement et recueil des attentes en début de formation.
Évaluation formative tout le long afin de mesurer les acquisitions et les progressions.
Évaluation des acquis par questionnaire en fin de formation
Délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation d'évaluation des acquis remis à chaque stagiaire.
Évaluation de la satisfaction des participants.

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Une information préalable de l'accueil du lieu de formation est nécessaire, afin de nous assurer de la mise en place des actions adaptées requises lors de votre formation.

Durée

21.00 Heures **3** Jours

Effectif

6 personnes maximum par formateur.

Contactez-nous !

INTERFORMAT
Tél. : 0243560505
Mail : contact@interformat.fr