

Renforcer son assertivité

Efficacité Relationnelle

Ref.AS  2 jours



Objectifs

- Pouvoir entretenir des relations simples et opérationnelles avec ses collègues.
- Prendre l'initiative de changer un mode relationnel.
- Etablir des relations positives et constructives dans son environnement professionnel.



Pédagogie

- Une attitude : le formateur a un rôle d'accompagnement dans le respect de l'individu.
Deux axes clés imprègnent son action : développer la confiance en soi et l'estime des autres.
- Une dynamique de changement : découvrir; expérimenter; transposer.
Apports théoriques, jeux de découverte, jeux de rôles, simulations vidéoscopées et discussions de groupe alternent. 80 % de la pédagogie est active.
- Remise d'un dossier de stage.



Pré-requis

Aucun.



Public concerné

Collaborateurs, membres d'une équipe.



Préparation

3 semaines avant le stage chaque participant reçoit un questionnaire référentiel de compétences permettant de s'auto évaluer et d'identifier ses axes de perfectionnement.



Et ensuite...

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec un formateur, répartis sur 3 mois
 - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Tarif du suivi : 340 € HT

Stage complémentaire :

- Renforcer son assertivité.
- Transformer son stress en énergie positive.



Programme

Décoder son profil de communicateur

- Les grands types de comportement et savoir les reconnaître.
- Autodiagnostic : analyser son profil comportemental.

Identifier les comportements de l'affirmation de soi

- Face à la colère, l'autorité, l'échec.
- Face à un enjeu de réussite.
- Dresser un inventaire de ses ressources personnelles.

Repérer les facteurs-clés dans l'évolution d'un dialogue.

- Comprendre les ressorts d'une écoute active : ni juger, ni disqualifier.
- Savoir entendre et chercher à comprendre.
- Savoir poser les bonnes questions.
- Arriver à établir un rapport de confiance.

Fortifier l'expression constructive : s'autoriser à dire et à agir

- Construire les bases d'une collaboration efficace.
- Identifier les obstacles à bien s'entendre quand on discute.
- Comment développer une pensée positive et créer un climat coopératif.

Avoir une influence sur l'ambiance de travail : savoir demander, savoir refuser

- Comment s'adapter aux diverses situations de sa vie professionnelle ou personnelle ?
- Comment refuser sans perdre toute crédibilité ?
- Développer l'esprit d'arrangement et de recherche d'accord.

Faire face à l'inattendu : objections, indifférence, accusations, récriminations

- Augmenter en discernement pour dénouer les impasses dans la communication.
- Pouvoir faire face à l'agressivité en gardant son sang-froid.
- Savoir se préserver de la manipulation et des pressions.