

Efficacité Relationnelle - Ref. AS

## Renforcer son assertivité



### Objectifs

- Evaluer son comportement spontané en milieu professionnel.
- Utiliser des techniques de communication efficaces.
- Apprendre à affirmer son point de vue.
- Adopter un comportement constructif en cas de difficulté.
- Gérer les situations difficiles (conflictuelles notamment).

### Pédagogie

- Apports théoriques, outils méthodologiques.
- Autodiagnostic.
- Exercices pratiques.
- Mises en situation.
- Plan d'action personnel.
- Remise d'un support pédagogique.

### Pré-requis

- Aucun.

### Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement.



### Et ensuite, en option...

#### Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec le formateur, répartis sur 3 mois.
- Ou 2 heures d'entretien en face à face.

#### Formations complémentaires :

- Transformer son stress en énergie positive.
- Apprivoiser ses émotions .

### Programme

#### Découvrir les attitudes de communication

- Réaliser son autodiagnostic d'affirmation de soi.
- Connaître les 4 attitudes de communication : les causes et les conséquences pour soi, les autres, la relation.
- Maîtriser l'impact de sa communication.
- Reconnaître les 4 attitudes de communication.

#### Définir les caractéristiques d'un comportement assertif

- Adopter une attitude assertive.
- Maîtriser les 5 étapes de l'assertivité.

#### Gérer les principales situations d'affirmation de soi

- Exprimer un désaccord.
- Savoir dire non et rester en relation.
- Utiliser la technique du disque rayé.
- Formuler une demande.
- Savoir répondre à une critique.
- Utiliser la technique du brouillard.
- Faire face à l'agressivité.
- Résoudre une situation de tension.
- Faire un compliment.
- Répondre à un compliment.

### Public concerné

- Collaborateurs, membres d'une équipe.