

DVP-09

ASSERTIVITE ET AFFIRMATION DE SOI : S'AFFIRMER ET DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- S'affirmer dans sa vie professionnelle en maîtrisant les outils de l'assertivité
- Développer sa confiance en soi et contrôler ses émotions
- Améliorer ses relations avec ses collègues, sa hiérarchie et/ou ses collaborateurs

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **L'assertivité, un outil facilitateur des relations dans l'entreprise**
 - ✓ Qu'est-ce que la communication assertive ? En quoi consiste-t-elle ?
 - ✓ Intégrer la notion de relations hiérarchiques et transversales dans une entreprise
- **Appliquer l'assertivité dans son langage verbal : s'affirmer sans agressivité**
 - ✓ Débit, rythme, intonation et volume : commencer par les fondamentaux !
 - ✓ Adopter les règles de la communication orale et de la congruence verbale
 - ✓ Mise au point sur les fondamentaux de l'argumentation et de l'objection (savoir répondre aux objections)
 - ✓ Formuler clairement une demande ou un refus avec tact
 - ✓ Critiquer ou complimenter, le ton et les mots, oser exprimer ses sentiments
- **Développer son affirmation de soi pendant des entretiens formels ou informels**
 - ✓ Appréhender les différents types de questions : Objectifs, avantages et inconvénients
 - ✓ Intégrer la notion de métamodèle dans l'assertivité
 - ✓ Maîtriser l'écoute active, l'écoute passive, l'écoute silencieuse
 - ✓ Mise au point sur le principe de synchronisation, un pas vers une communication réussie

- **Maîtriser la communication non verbale grâce à l'assertivité**
 - ✓ Savoir interpréter le regard des autres et les gestes qui parlent
 - ✓ Connaître les postures à adopter, les attitudes à éviter et les points à travailler
 - ✓ La gestion de l'espace ou le principe de la proxémie
- **Réaliser une initiation à l'analyse transactionnelle (AT)**
 - ✓ Réalisation d'un test de personnalité
 - ✓ Comment la psychologie peut aller au secours de sa relation à autrui
- **Comment résoudre et gérer les conflits grâce à l'assertivité**
 - ✓ Connaître les différentes phases du conflit oral ou comment se situer dans un conflit
 - ✓ Mieux contrôler ses émotions et prendre du recul pour mieux réagir
 - ✓ Savoir communiquer efficacement en intégrant la prise en compte de ses valeurs et ses sentiments

PUBLIC CONCERNE

- Assistants
- Collaborateurs
- Toute personne souhaitant renforcer son assertivité et s'affirmer dans son travail

DUREE DE LA FORMATION

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR

Formateur spécialisé avec longue expérience