

Développer son Assertivité et pratiquer une communication non violente

Programme Pédagogique Détaillé

Présentation générale

Niveau requis

Contenu

Durée

Lieu d'accueil

Modalités et délais d'accès

Tarif

Moyens pédagogiques

Moyens techniques

Moyens d'encadrement

Modalités d'évaluation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Contact

Présentation générale :

Pourquoi l'assertivité est-elle importante dans la vie professionnelle ? (et personnelle d'ailleurs !)

- Démarrons en douceur : Mood share en musique pour découvrir l'assertivité
- Posons les bases : Qu'est-ce que l'assertivité ? Dans quelles situations pourrez-vous y faire appel ?
- Bienveillance bien ordonnée commence par soi-même : Avant d'optimiser sa communication avec les autres, commencer par rétablir la communication avec soi-même.
- Auto-diagnostic : Découvrez votre profil assertif.

Comment utiliser l'assertivité pour construire sa confiance en soi ?

- Si tu veux ce que tu n'as jamais eu, fais ce que tu n'as jamais fait : Devenir acteur de sa confiance en soi
- Passons à la pratique : Réussir des prises de paroles permettant d'affirmer sa légitimité professionnelle.

Comment utiliser l'assertivité pour dépasser les situations bloquantes ?

- Brainstorming : quelles situations peuvent être bloquantes dans votre quotidien ? Qu'est-ce qui peut bloquer la communication avec les autres ?
- La machine à remonter le temps : À partir de situations vécues et partagées par le groupe, s'entraîner à mieux décoder les critiques et les objections pour mieux y répondre.
- Vers des relations constructives : Apprendre à poser ses limites et à entendre celles des autres : dire et entendre « non ». Apprendre à exprimer ses besoins, à formuler des demandes

Pour organiser cette formation en intra-entreprise pour vos collaborateurs, contactez-nous

Public cible :

Pré-requis :

Niveau requis :

aucun

Objectifs pédagogiques :

- Renforcer sa confiance en soi et son sentiment de légitimité professionnelle
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Apprendre à dire « non » de manière assertive
- Savoir entendre « non » de la part des autres et rebondir pour continuer à construire la relation

et à la réalisation de la formation : tables, chaises, vidéo-projecteur, paperboard, crayons et stylos, post-it, connexion Internet.

L'accueil des participants se fait dans le respect du Protocole sanitaire applicable aux organismes de formation.

Le formateur et les participants signent, par demi-journée, une feuille d'émargement.

Moyens d'encadrement :

La formation est assurée par un formateur expert dans la thématique ciblée, disposant d'une expérience professionnelle significative sur la thématique ainsi que d'une expérience significative en termes d'animation de formation. Un CV des formateurs est disponible, sur demande.

Modalités d'évaluation :

Les participants devront compléter, avant le début de la session, un formulaire de positionnement pour apprécier le niveau de chacun sur les compétences visées par la formation. Le dispositif d'évaluation est composé d'exercices, de cas pratiques et prend la forme d'un quizz pour valider les acquis de la formation. Une attestation de réalisation est remise à chaque participant à l'issue de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Cette formation est ouverte au plus grand nombre, et notamment aux personnes en situation de handicap. Une attention particulière sera portée, dans le cadre du processus d'inscription, pour comprendre la nature de la situation de handicap et envisager les modalités d'adaptation ou de compensation les plus adéquates. N'hésitez donc pas à nous contacter pour en discuter ensemble, en toute confidentialité.

Contact :

Contactez nous :
07 80 91 18 65
Formations@ebg.net