Gagner en affirmation de soi, être assertif au travail

OBJECTIFS

- Mettre en œuvre des actions pour mieux s'affirmer
- Ajuster son comportement avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement

PROGRAMME DE LA FORMATION

Définir l'assertivité

- Différencier la confiance en soi et l'estime de soi
- Affirmation de soi et des opinions dans le respect de celles de ses interlocuteurs
- Identifier et comprendre les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines : enjeux et bénéfices
- En situation professionnelle, adopter un comportement assertif

Comprendre les comportements pour engendrer des relations constructives

- Comportement d'obstruction (fuite, agressivité, manipulation) en situation difficile
- Adapter ses réactions aux différentes situations et adopter des attitudes et comportements d'ouverture
- Pratiquer l'écoute active, reformuler, se faire comprendre
- Réduire la tension, gérer l'agressivité et son propre stress

S'affirmer en situation professionnelle : les champs d'utilisation de l'assertivité

- Oser demander : se préparer, choisir les mots justes
- Oser dire « non »
- Exprimer une critique constructive : sur les actions et non les personnes

MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de ce parcours nous aurons recours à une pédagogie active, construite à partir d'une alternance d'exposés illustrés de l'expérience de l'intervenant, de mises en situation concrètes analysées et commentées, d'études de cas voire d'entrainements suivant les objectifs précis retenus.

Le rôle de notre intervenant est de rendre les participants acteurs de leur formation, grâce à l'utilisation d'outils variés et efficaces, centrés autour du contexte propre des stagiaires.

Dans une recherche de qualité, nous avons sélectionné un intervenant, qui en plus de sa parfaite maîtrise du sujet, saura faire preuve d'une approche pédagogique ludique, ainsi que d'un dynamisme communicatif.

CP Formation

PUBLIC

- Entreprise

DURÉE

2 jours

POURQUOI SE FORMER ?

Pour réussir professionnellement et s'épanouir dans son travail, il parait essentiel de développer des compétences en affirmation de soi et en assertivité. Cette formation vous offre une approche complète visant à comprendre et mettre en pratique ces concepts cruciaux dans votre quotidien professionnel. En vous concentrant sur les aspects pratiques de l'affirmation de soi et de l'assertivité, vous apprendrez à communiquer avec clarté, à établir des limites et à exprimer vos besoins de manière constructive. Vous développerez également votre capacité à ajuster votre comportement avec plus d'assurance ainsi qu'à solliciter les autres positivement.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉS DU PARCOURS

- Formation dispensée en présentiel / Distanciel (visio) / E-learning / Blended Learning
- Les délais d'accès à la formation sont estimés à 15 jours
- CP Formation est accessible au PSH. Plus d'informations sur notre site : cp-formation.com/accessibilite-pmr/

POURQUOI CHOISIR CP FORMATION ?

CP Formation, c'est avant tout une équipe de passionnés par la formation, qui a décidé de se réunir autour d'une philosophie commune : La formation qui s'adapte à vos besoins.

Notre objectif est de vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet :

- *Avant la formation* : dans le choix de vos formations, la gestion administrative et la recherche des solutions de financements.
- *Pendant la formation* : dans la personnalisation de l'approche et l'adaptation à votre contexte, conjointement avec notre intervenant(e).
- *Après la formation* : dans le suivi de votre satisfaction.

Pour tous renseignements, contactez nous :
03.87.37.97.77
contact@cp-formation.com