



# Optimiser votre relationnel par l'assertivité

Domaine : Développement personnel

Réf. : 1712DP



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Etre capable d'affirmer son point de vue en confiance tout en préservant une relation professionnelle de qualité aussi bien avec les collègues, la hiérarchie qu'avec les différents interlocuteurs professionnels internes et externes

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Salles de cours équipées de : matériels de projection -Tableaux. Alternance de théorie et jeux de rôle à partir d'exemple du quotidien ou vécu. Validation au fur et à mesure des différentes mises en situation. Un support de cours personnalisé est remis à chaque participant. Un bilan détaillé suit chaque action de formation.

## CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

## QU'EST-CE QUE L'ASSERTIVITÉ ?

- Autodiagnostic de votre assertivité
- Passage de différents tests concernant vos profils : émotion, stress, communication interpersonnelle
- Comment être assertif ?
- Votre gestion émotionnelle
- La perception que vous avez de vous-même et la perception des autres (image de johari)

## VOTRE CADRE DE REFERENCES (VOS MESSAGES CONTRAIGNANTS) - ANALYSE TRANSACTIONNELLE

- Comment mener un dialogue ?
- Les techniques de questionnement
- La reformulation
- Comment répondre à vos interlocuteurs en fonction notamment de leur propre cadre de référence ?
- L'écoute : passive, active, silencieuse
- La synchronisation
- Le feed back
- La communication non verbale (le regard, les gestes, les postures, la gestion de l'espace (la proxémique)
- Comment être congruent ?
- Comment gérer les objections, les remarques, les reproches... ?
- Comment émettre une critique, une remarque... ?
- Oser exprimer vos sentiments de manière assertive

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## DURÉE ET DATES

**-Durée :**  
2 jours soit 14 heures

**-Dates des inter-entreprises :**  
**.En présentiel**  
21-22 Octobre 2021

**.En Intra ou Individuel :**  
Nous contacter

## FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**  
505€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**  
1295€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 5 à 10 pers.

**En cours particulier :**  
723€ HT / Jour / personne

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

 **02 32 74 56 94** Numéro unique d'appel

## COMMENT ANTICIPER ET GÉRER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES ?

- Plan d'actions pour travailler sur vos comportements afin d'optimiser vos relations professionnelles et atteindre vos objectifs

Fiche mise à jour le 26/07/2021

### NOS CERTIFICATIONS

