

Objectifs

- Comprendre l'importance de l'affirmation de soi dans la communication interpersonnelle.
- Identifier ses propres styles de communication et repérer les situations où l'affirmation est nécessaire.
- Acquérir des techniques concrètes pour s'affirmer avec confiance, tout en respectant l'autre.
- Gérer les situations conflictuelles ou difficiles avec assertivité.
- Développer la confiance en soi pour s'exprimer en toutes circonstances.

Public concerné et prérequis

RH, Manager, Responsable d'équipe, salarié.

Prérequis

Avoir une ouverture d'esprit et une volonté d'amélioration de sa communication.

Connaissances de base en communication interpersonnelle (souhaitées mais non obligatoires).

Qualification des intervenants

Spécialiste du domaine.

Moyens pédagogiques et techniques

Le module alternera éléments d'enseignement didactiques et théoriques avec une prise en main progressive des modules à travers des cas pratiques et des exemples exposant les principales problématiques que le stagiaire rencontrera dans la gestion du sujet de manière à acquérir une réelle autonomie opérationnelle.

Outils pédagogiques :

L'ensemble du cours est repris sous forme de projection par vidéoprojecteur.

PC professionnel de l'apprenant et logiciel.

Vidéoprojecteur – ateliers de mise en pratique d'expérience.

NEOACADEMY

Durée, effectifs

7 heures.

6 stagiaires.

Programme (contenu de la formation)

Comprendre l’affirmation de soi

- Définition et enjeux
- Différence entre passivité, agressivité et assertivité
- Les bénéfices de l’affirmation de soi dans la vie personnelle et professionnelle

Les fondamentaux de l’assertivité

- Les techniques de communication assertive :
- La méthode DESC (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure)
- La communication non verbale
- L’écoute active
- Identifier ses freins et ses leviers à l’affirmation
- Exercices pratiques en groupe
- Jeux de rôle : situations courantes (dire non, exprimer un désaccord, faire une demande)

Gérer les situations difficiles

- Reconnaître les manipulations et les tentatives d’intimidation
- Techniques pour rester assertif face à la pression
- Gérer le stress et les émotions
- Mise en situation et ateliers pratiques
- Simulations individuelles ou en petits groupes
- Feedback constructif et conseils personnalisés

Construire sa propre stratégie d’affirmation

- Élaborer un plan d’action personnel
- Identifier les situations où il est difficile de s’affirmer
- Définir des objectifs concrets pour progresser

NEOACADEMY

Résultats attendus :

- Une meilleure connaissance de ses propres comportements
- Des outils concrets pour s’affirmer sereinement
- Une confiance renforcée dans la gestion de toutes sortes de situations

Modalités d’évaluation des acquis

Chaque stagiaire devra effectuer un test de connaissance sous la forme d’un questionnaire oral et écrit avec le formateur reprenant les principaux points de la formation.

Sanction visée

Certificat de réalisation.

Matériel nécessaire pour suivre la formation

Aucun.

Conditions de déroulement

Formation en INTRA - Formation en présentiel.

Alternance d’explications théoriques, d’échanges interactifs et d’exercices pratiques.

Délais moyens pour accéder à la formation

La planification de votre formation sera finalisée et inscrite à notre calendrier selon vos disponibilités et contraintes.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Lors de l’inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

NEOACADEMY

Taux de réussite à la formation

Taux de satisfaction de la formation

Tarif

Nous consulter.

NEOACADEMY

267 Le Mont Roty 76160 FONTAINE SOUS PREAUX
Tél. 06.86.40.13.94 – boucourt.charlotte@neoacademy.fr
SAS au capital de 10000 € – RCS Rouen – SIRET 94003713800010 – NAF 70.22