

PROGRAMME A LA DEMANDE

Développer son assertivité : savoir s'affirmer et se positionner avec respect

PROGRAMME

Séquence 1 : L'assertivité : en comprendre les limites

- La passivité
- L'agressivité
- La manipulation
- Sortir des comportements refuges

Séquence 2 : Découvrir de nouvelles attitudes en matière de communication

- Oser s'affirmer ou l'art d'être assertif
- Connaître les étapes à franchir pour devenir assertif

Séquence 3 : S'affirmer en toute sérénité au lieu de :

- Prendre la fuite
- Attaquer
- Manipuler

Séquence 4 : Être assertif pour traiter les désaccords

- Trouver un compromis réaliste entre deux volontés légitimes mais contradictoires
- Aboutir à un accord profond.

OBJECTIFS

- Développer des capacités à affirmer ses points de vue, sa position et ses émotions.
- Se positionner légitimement en se respectant et en respectant les autres.
- Apprendre à faire des choix distanciés.

PUBLIC

- Destiné à l'ensemble des collaborateurs

DURÉE ET LIEU

- 2 journées :
 - Une partie théorique de 50 à 60 % du temps.
 - Une partie pratique de 40 à 50%

MÉTHODE

- Apports théoriques
 - présentation PowerPoint,
 - vidéos
- Mise en situation avec exercices et cas pratiques adaptés
- Échanges, questions-réponses