

## DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ : S’AFFIRMER, SE POSITIONNER AVEC RESPECT

### PRÉ REQUIS



- Maîtriser la langue française.

### PROGRAMME



#### Introduction / Accueil

#### Partie 1 : L’assertivité : en comprendre les limites

- La passivité ;
- L’agressivité ;
- La manipulation ;
- Sortir des comportements refuges.

#### Partie 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.

#### Partie 3 : S’affirmer en toute sérénité au lieu de :

- Prendre la fuite ;
- Attaquer ;
- Manipuler.

#### Partie 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



- L’ensemble du personnel de votre établissement.

### DURÉE ET LIEU



- **En présentiel**, dans vos locaux ; **En distanciel** ; **En Hybride** (présentiel + distanciel).
- **2 jours.**

### MÉTHODES / ÉVALUATION DES COMPÉTENCES



- Apports théoriques : ppt, vidéo, support papier ;
- Questions / réponses , échanges ;
- Exercices des stagiaires, mises en situation ;
- Une attestation de formation sera transmise par le CERFOS à l’employeur.

### TARIF



- Nous consulter.