

# Assertivité et leadership

S'affirmer avec tact et diplomatie dans ses relations professionnelles

devop

TRAINING

BEST

## Objectifs

- Etablir des **relations positives et constructives** avec vos interlocuteurs,
- Acquérir les moyens d'**ajuster votre comportement** à celui des autres,
- Renforcer l'estime et la **confiance en soi**,
- Pratiquer l'**assertivité** pour créer et entretenir des relations efficaces,
- Améliorer votre capacité à **gérer les critiques** sereinement et **gérer les conflits**.

## Axes d'entraînement

### 1. Identifier votre profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre votre mode de fonctionnement,
- Identifier vos comportements inefficaces,
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

### 2. Analyser vos comportements en situation professionnelle

- Mesurer les effets de vos comportements sur votre entourage professionnel,
- Cerner les caractéristiques et les avantages d'un comportement assertif,
- Comprendre vos propres obstacles à l'affirmation de soi.

### 3. Mieux vous affirmer

- Oser être vous-même et vous faire confiance,
- Adopter une attitude assertive,
- Vous dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation,
- Savoir dire oui... et non ! Prendre du recul.

### 4. Etablir des relations professionnelles sereines et constructives

- Respecter les règles du jeu des relations professionnelles,
- Savoir faire et recevoir des critiques avec assertivité,
- Savoir quand et comment négocier pour maintenir des relations efficaces,
- Garder la maîtrise des contacts avec les interlocuteurs extérieurs.

### 5. Positiver

- Positiver les difficultés,
- Faire taire les voix négatives qui vous découragent,
- Savoir vous ressourcer.

### 6. Agir et réagir efficacement en situation délicate

- Analyser et gérer les relations difficiles,
- Lever les situations de blocage,
- Savoir écouter,
- Etre ferme tout en restant constructif,
- Vous faire comprendre.

## Animation

- Autodiagnostic de vos relations interpersonnelles,
- Mises en situation pour vous approprier des outils simples et pratiques,
- Plan d'actions personnalisé.

2 jours - 14h  
de présentiel

1290€ HT  
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel  
sur demande

## Pour qui

Tout collaborateur désireux d'acquérir les techniques d'affirmation de soi dans sa communication.

## Mises en application terrain et résultats

- ✓ Individualisation  
8 participants maximum
- ✓ Concret  
Solutions et prises de décisions
- ✓ Entraînement et mise en œuvre  
Acquis applicables en situation de travail

## Parmi les consultants



Jacky Canal



Marie Jouault

## 1. EN AMONT

“ 15 minutes d'échange téléphonique pour définir mes objectifs.

“ J'ai pu mettre des mots sur des situations que je souhaite améliorer.

## 2. PRÉSENTIEL

“ Ludique, visuel, digital, j'apprends comme je travaille.

“ Tout pour la mise en action, le groupe me permet de trouver des solutions

“ J'ai été surprise et je me suis surprise

## 3. A DISTANCE

“ Un condensé vidéo de nos échanges et des points saillants de la formation pour les voir et revoir et faciliter la mise en pratique.

“ Le consultant reste disponible pour m'aider dans la mise en pratique

## Sessions Paris 2020

20-21 janvier  
6-7 février  
19-20 mars  
23-24 avril  
14-15 mai

8-9 juin  
25-26 juin  
9-10 juillet  
24-25 août  
14-15 septembre

12-13 octobre  
5-6 novembre  
16-17 novembre  
14-15 décembre



### Facile d'accès

- Opéra
- Auber
- Chaussée d'Antin - La Fayette

5, rue du Helder, 75009 Paris

Tél. 01 70 38 21 10

Réserver votre session en ligne :

▶ <https://www.devop.pro/formation/developper-son-assertivite.html>