

Objectifs

- Adopter une attitude assertive pour établir une communication plus efficace,
- Ajuster votre comportement à celui des autres avec plus d'assurance,
- Savoir faire face avec maîtrise aux **personnalités difficiles**,
- Établir des **relations professionnelles constructives**.

Axes d'entraînement

1. Renforcer la confiance en soi

- Evaluer votre niveau d'assertivité,
- Identifier vos points forts et ceux qui peuvent être améliorés,
- Porter un regard exigeant mais bienveillant sur vous-même.

2. Identifier votre profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre votre mode de fonctionnement,
- Identifier vos comportements inefficaces.

3. Prendre appui sur votre intelligence émotionnelle

- Comprendre l'importance des émotions dans vos relations professionnelles,
- Faire de vos émotions des alliées dans votre posture managériale,
- Vous approprier les techniques de maîtrise de soi.

4. Vous affirmer dans vos relations professionnelles

- Comprendre l'impact de vos comportements sur autrui,
- Savoir dire non avec assertivité,
- Développer votre flexibilité,
- Formuler une critique constructive,
- Remplacer la passivité, la fuite ou l'agressivité par un comportement assertif.

5. Rendre votre communication managériale plus efficace

- Adapter votre communication à votre interlocuteur,
- Pratiquer l'écoute active pour comprendre votre interlocuteur,
- Savoir convaincre, parler en public avec aisance.

6. Savoir réagir face aux situations difficiles

- Anticiper, gérer et prévenir les conflits,
- Réagir avec sérénité face aux personnalités difficiles,
- Formuler et recevoir une critique sans agressivité.

Animation

- Présentation de techniques pratiques permettant des résultats visibles,
- Entraînements sur les situations proposées par les participants,
- Travail en petit groupe et conseils personnalisés,
- Élaboration d'un plan d'actions personnel.

2 jours - 14h
de présentiel

1290€ HT

Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel
sur demande

Pour qui

Managers, chefs de projet, encadrants de proximité.

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



Marie Jouault



Jacky Canal

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/assertivite-pour-managers.html>