

Assertivité et leadership

S'affirmer avec tact et diplomatie dans ses relations professionnelles



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

1330€ 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 2022

24-25 janvier
21-22 février
21-22 mars
11-12 avril

19-20 mai
16-17 juin
7-8 juillet
29-30 août

12-13 septembre
10-11 octobre
7-8 novembre
15-16 décembre

À Paris et sur toute la France
en présentiel et en distanciel



Tél. 01 70 38 21 10
www.devop.pro

Réserver votre session en ligne :

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