

Affirmation de soi et assertivité

S'affirmer dans ses relations professionnelles

devop

TRAINING

BEST

Objectifs

- Etablir des **relations positives et constructives** avec votre environnement professionnel,
- Pratiquer l'assertivité pour créer et entretenir des **relations efficaces**,
- **Mieux gérer** votre relation aux autres,
- **Gagner en assurance**, gérer au mieux les tensions,
- **Ajuster votre comportement** à celui des autres avec plus d'assurance.

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 et leurs conséquences

- 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,
- Transformer vos points faibles en atouts,
- Savoir dire oui... et non ! Prendre du recul.

4. Etablir des relations professionnelles sereines et constructives

- Respecter les règles du jeu des relations professionnelles,
- 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,
- Entraînement intensif avec des exercices permettant de développer votre assertivité,
- Travail sur les situations vécues par les participants,
- Echanges avec le groupe et conseils personnalisés.

2 jours - 14h
de présentiel

1290€ HT
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel
sur demande

Pour qui

Tout collaborateur souhaitant s'affirmer et travailler sereinement avec son environnement professionnel.

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



Vanessa Mannavarayan

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 2021

14-15 janvier
8-9 février
11-12 mars
8-9 avril
17-18 mai

10-11 juin
28-29 juin
12-13 juillet
23-24 août
16-17 septembre

14-15 octobre
4-5 novembre
18-19 novembre
16-17 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/affirmation-de-soi-assertivite-managers.html>