



Code produit **ONE003**
 Famille **Management et développement personnel**
 UP **Non**



DÉVELOPPER MON ASSERTIVITÉ

THÉMATIQUE	Développement personnel : <i>développer la confiance en soi.</i>
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre ce qu'est l'assertivité et comment mettre en place cette attitude dans les situations relationnelles et de communication. Par exemple : <i>s'exprimer de façon constructive et sereine, adopter un point de vue clair, exprimer son opinion sans réserve...</i> • Développer sa confiance en soi par la connaissance et l'expression de ses besoins. • Aider le public à développer sa confiance en soi par l'identification (1) et le développement (2) de ses points forts.
PROGRAMME	<p>Durée : 1 ou 2 journées.</p> <p>Être assertif, une attitude plus qu'une technique...</p> <p>Définition de l'assertivité : <i>découverte des principes clé de l'attitude « ni hérisson – ni paillason ».</i></p> <p>Contenu de la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les compétences à acquérir pour développer son assertivité : <ul style="list-style-type: none"> - Partir de mes besoins et de mes limites. - Faire preuve d'empathie. • Être assertif sur le lieu de travail : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à identifier ce que l'on veut avant de bien le formuler. - Connaître ce que l'on ne veut pas ou que l'on tient à éviter. • Les émotions de base et leurs effets sur l'assertivité : <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les émotions de base et, notamment, celles auxquelles nous avons le plus recours. - Apprendre à les reconnaître et à les canaliser. • Les outils de l'assertivité : <ul style="list-style-type: none"> - Langage verbal et non verbal. - Méthode S.O.F.T.E.N. - L'écoute active. - Le feed-back constructif (DESC) et les messages en « je ». • Bilan personnel.
MÉTHODE	La méthode est introspective, ludique et participative. Elle est basée sur des exercices individuels et collectifs.
PUBLIC	Toute personne intéressée par la thématique.
LIEU D'INTERVENTION	Au choix de l'entreprise.