



Communiquer avec assertivité



02.46.56.60.90

formation@pharmelis.com

Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître pour développer l'estime de soi
- Gagner en assurance par l'acquisition de nouveaux comportements
- Exprimer et affirmer ses idées et points de vue avec conviction et diplomatie
- Surmonter les situations relationnelles difficiles voire conflictuelles

Public concerné

Managers, cadres, responsables d'encadrement intermédiaire, Responsables de services administratifs, Agents de maîtrise ou techniciens, Assistantes ou autres collaborateurs exerçant une activité professionnelle où la résolution des conflits et l'affirmation de soi sont essentiels pour mener à bien leur mission.

Bénéfices

Stage expert de développement de son assertivité, cette formation-coaching permet de renforcer ses réflexes d'affirmation face à des interlocuteurs agressifs, manipulateurs ou passifs y compris dans les situations les plus délicates, lorsque la tension ou les enjeux sont forts. Chacun est « coaché » dans sa progression dans un climat résolument bienveillant et sécurisé. Chaque participant quitte la session avec une feuille de route personnalisée et pérenne.

Fiche Pratique



Durée
2 jours



Lieux
Paris – Boulogne
Chartres
Autres lieux sur demande



Effectif
3 à 8 participants
Formations de groupe en intra sur demande



Coût
1200 € H.T. par participant
Devis sur demande pour toute formation sur mesure

Découvrez nos autres formations dans la rubrique
« Management » sur www.pharmelis.com

Programme

Préalable:

Questionnaire permettant de définir son style d'assertivité

Jour 1 :

Nos Propres Comportements

- L'autodiagnostic de Chalvin
- Les comportements Spontanés
- Le jeu de la Boulangerie
- Les 3 comportements spontanés
- Mise en situation
- Exercice du P.A.M.

L'Assertivité

- Découvrir l'Assertivité : définition
- Comment mettre en pratique l'Assertivité
- Décodage de l'exercice de la Boulangerie
- Comment dire NON
- Le jeu du Patron
- Les 10 Commandements de l'Assertivité

La compréhension de nos comportements

- Nos propres comportements
- Décodage de l'autodiagnostic de Chalvin

Jour 2 :

La reconnaissance des situations stressantes

- Identifier des situations stressantes de la vie professionnelle

Les clés de l'assertivité

- Comment être Assertif et amener l'autre à adopter un comportement assertif
- Exercice du P.A.M.

La délivrance d'un message assertif

- Comment délivrer un message Assertif
- Technique du D.E.S.C.
- Mises en situation (pouvant être filmées)