

Développer son assertivité



Présentiel ou classe à distance



Objectifs de formation

- S'affirmer dans sa vie professionnelle en maîtrisant les outils de l'assertivité
- Développer sa confiance en soi et contrôler ses émotions
- Améliorer ses relations avec ses collègues, sa hiérarchie et/ou ses collaborateurs



Durée

7 heures (1 jour)



Public concerné

Toute personne souhaitant avoir les outils pour développer son assertivité



Prérequis

Aucun



Méthodes mobilisées

Apports théoriques et méthodologiques, mises en situation, travail en groupe et retour d'expériences



Suivi et évaluation

Questionnaires d'attente
Feuille d'émargement et attestation de formation
Évaluation de la satisfaction



Délais d'accès

Tous nos plannings de formation sont réalisés sur mesure avec nos clients



Accessibilité

Merci de nous signaler vos besoins spécifiques le cas échéant



Tarif

1 350 € HT / Forfait intra pour un groupe de 8 pers. maximum



Contact

Ghuyslaine LEMARCHAND
06 80 31 43 34
glemarchand@campus-career.fr

PROGRAMME

1

AVANT LA FORMATION

Un auto-diagnostic

2

PENDANT LA FORMATION

L'ASSERTIVITÉ, UN OUTIL FACILITATEUR DES RELATIONS DANS L'ENTREPRISE

- En quoi consiste la communication assertive ?
- Intégrer la notion de relations hiérarchiques et transversales dans une entreprise

APPLIQUER L'ASSERTIVITÉ DANS SON LANGAGE VERBAL : S'AFFIRMER SANS AGRESSIVITÉ

- Débit, rythme, intonation et volume : commencer par les fondamentaux !
- Adopter les règles de la communication orale et de la congruence verbale
- Savoir argumenter, traiter les objections, critiquer, complimenter : le ton et les mots

DÉVELOPPER SON AFFIRMATION DE SOI PENDANT DES ENTRETIENS FORMELS OU INFORMELS

- Appréhender les différents types de questions : objectifs, avantages et inconvénients
- Maîtriser l'écoute active, passive et silencieuse

MAÎTRISER LA COMMUNICATION NON VERBALE GRÂCE À L'ASSERTIVITÉ

- Savoir interpréter le regard des autres et les gestes qui parlent
- Connaître les postures à adopter, les attitudes à éviter et les points à travailler

COMMENT RÉSOUDRE ET GÉRER LES CONFLITS GRÂCE À L'ASSERTIVITÉ

- Connaître les différentes phases du conflit oral ou comment se situer dans un conflit
- Mieux contrôler ses émotions et prendre du recul pour mieux réagir

3

APRÈS LA FORMATION

Mettre en œuvre son plan d'action

Campus-Career est certifié QUALIOPI
La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'action suivantes : Actions de formation et bilans de compétences

Version 25 novembre 2022

SARL CAMPUS CAREER au capital de 15 000€ - Enregistrée sous le numéro 528 533 102 R.C.S. Nanterre - SIRET : 528 533 102 00026 - Code APE 7022 Z TVA Intra communautaire - FR 70528533102 / Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755010775 auprès du préfet de région d'Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément par l'Etat.



CAMPUSCAREER
www.campus-career.fr