

S'affirmer avec assertivité pour préserver son équilibre

Cette formation va permettre à vos collaborateurs de dire non sans conflit, d'exprimer clairement leurs besoins et de poser leurs limites avec respect, pour des relations de travail plus saines et plus efficaces.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Tout salarié souhaitant s'affirmer avec ses collègues, sa hiérarchie ou ses clients



Objectifs

- Identifier son mode de communication et ses comportements refuges
- Adopter une posture assertive et exprimer ses besoins
- Savoir dire non et formuler une demande, sans agressivité ni soumission
- Poser ses limites pour prévenir la surcharge et préserver son équilibre



Programme

- Mon profil de communication : autodiagnostic d'assertivité et comportements refuges
- La posture assertive : positions de vie OK/OK, faits / opinions / sentiments, parler en "je"
- Dire non et formuler une demande : méthodes DESC et OSBD
- Recevoir une critique : accueillir, questionner, répondre
- Mes défis assertifs : plan d'action individuel



Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Quiz collectif sur les formulations assertives
- Jeux de rôle sur des situations vécues
- Défis terrain
- Auto-positionnement début / fin de formation
- Quiz de validation