

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE ET SON LEADERSHIP

Durée :

2 jours soit 14 heures

Horaires :

9h00-12h30 / 13h30-17h00

Public :

Toute personne désireuse d'acquérir les techniques d'affirmation de soi permettant d'appuyer ses positions au quotidien.

Accessibilité handicapés :

Pour les publics en situation de handicap, merci de nous contacter pour adapter les conditions d'accueil et d'accès.

Pré requis :

Aucun.

Moyens pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de mises en situation et d'échanges d'expériences.
- Remise d'un support électronique.

Evaluation :

Quiz en fin de stage

Formatrice :

Marie-Françoise CELHAY
Formatrice professionnelle certifiée
25 ans d'expérience professionnelle en entreprise.

contact@resonances-conseil.com

06 14 45 18 73

OBJECTIFS

- Utiliser son assertivité pour réagir avec justesse
- Gagner en aisance relationnelle
- Renforcer son leadership avec les techniques d'affirmation de soi

PROGRAMME

JOUR 1

➤ **Mieux se connaître pour mieux s'affirmer**

- Découvrir les 4 principaux schémas comportementaux
- Analyser ses tendances comportementales sous stress
- Repérer les leviers de l'assertivité

➤ **Construire un comportement affirmé**

- Développer la confiance en soi
- Accepter ses émotions
- Exprimer sa satisfaction et donner des signes de reconnaissance
- Savoir formuler une critique constructive

JOUR 2

➤ **S'affirmer en situation difficile**

- Faire face à un interlocuteur agressif ou manipulateur
- Réagir aux critiques subjectives
- Savoir dire non

➤ **Mieux communiquer pour convaincre**

- Faire passer un message et vendre ses idées
- Gérer le processus relationnel avec les outils de communication appropriés
- Se synchroniser avec son interlocuteur