MANAGEMENT ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

S'affirmer en milieu professionnel

Publics

Personne ayant besoin de s'affirmer face à son équipe ou face aux clients

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Etre capable de :

- Oser s'affirmer ou être « assertif »
- Appréhender les personnes et les événements
- Parvenir à exprimer sa personnalité et ses pensées en toute situation
- Développer la confiance en soi
- Réagir efficacement dans une relation

Moyens pédagogiques et techniques

Explications théoriques et exercices pratiques pour mise en situation rapide

1 vidéoprojecteur par salle

1 support de cours par stagiaire

Évaluation et documents fournis

- Document d'évaluation de satisfaction
- Attestation de présence
- Exercices pratiques de validation des acquis sous contrôle du formateur

Accessibilité aux handicapés, nous prenons en compte votre handicap et nous adaptons notre prestation dans la mesure du possible

Mise à jour : Octobre 2024

Tarifs Inter : 590€ HT/jour/pers.
Tarifs Intra / sur mesure : nous consulter
Délais : nous consulter
Moyens d'encadrement :
formateur spécialiste du domaine
Référence : MEP10

Lieu : • Centre de formation Activ'Académie
• Site client (nous consulter)

Durée totale : 2 jours (14 heures)

Nombre de participants : 8 maximum

Programme

Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales

- Présentation
- Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité
- Ressenti par rapport à sa propre image
- Les zones de confort, de risque, de panique

Identifier son système de réactions spontanées en cas de non-assertivité

- La passivité ou comment fuir la situation ?
- L'agressivité ou comment passer en force ?
- La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre ?

Développer et renforcer sa confiance en soi

- « Ni hérisson ni paillasson »
- Se respecter soi-même
- Respecter les autres
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Nourrir l'estime de soi-même
- Mettre en œuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive

Savoir gérer les critiques

- Formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes
- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté

Apprendre à dire non

- Formuler un refus clair et simple
- Expliquer sans se justifier
- Proposer, si nécessaire, une solution de rechange

Désamorcer les situations conflictuelles

- Gérer son stress en direct face à l'agression verbale
- Exprimer son ressenti
- Identifier et lever les zones de blocages
- Remplacer l'escalade par la mise en place de relations « adulte-adulte »

Mettre en place un plan d'actions adapté

- Identifier et fixer des objectifs d'amélioration

Activ' académie