

ASSERTIVITÉ : S’AFFIRMER SEREINEMENT

S’AFFIRMER SEREINEMENT, COMMUNIQUER ASSERTIVEMENT
SONT DES COMPÉTENCES INDISPENSABLES DANS LA VIE
PROFESSIONNELLE DE TOUS LES JOURS.

VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS À PARTAGER VOS POSITIONS ET OPINIONS, À METTRE EN AVANT VOS BESOINS, ATTENTES ET LIMITES ? CETTE FORMATION VOUS PERMETTRA D’IDENTIFIER VOS FREINS À UNE COMMUNICATION ASSERTIVE, MAIS ÉGALEMENT DE LA PRATIQUER AU TRAVERS D’EXERCICES CONCRETS ET D’UN ACCOMPAGNEMENT SUR LE LONG TERME.

LES OBJECTIFS



LES BÉNÉFICES



NOS ENGAGEMENTS



- Comprendre les enjeux, la nature et les mécanismes de l’assertivité
- Découvrir votre mode de fonctionnement et comprendre celui des autres
- Comprendre vos freins à l’assertivité
- Découvrir vos ressources permettant la pratique de l’assertivité
- Mettre en place des stratégies lorsque des obstacles à l’assertivité sont rencontrés
- Pratiquer concrètement son propre mode d’assertivité

Professionnellement :

- Efficience améliorée
- Communication optimisée
- Gestion des conflits plus sereine

Personnellement :

- Alignement
- Développement de relation inter-professionnelles saines
- Accroissement de la confiance en soi

Le but est évidemment que vous passiez l'action ! C'est pourquoi on vous a concocté un suivi sur-mesure, durant 6 mois !

Chaque mois, un email vous est envoyé, vous invitant à décliner votre plan d'action en objectifs mensuels et hebdomadaires, et à faire le point sur le mois écoulé. Nous répondons bien évidemment à vos mails avec conseils, astuces et encouragements.

Au bout de trois mois, nous prenons rendez-vous pour une séance individuelle de coaching, afin de voir ensemble vos progrès et les challenges que vous rencontrez. C'est reparti pour un suivi de trois mois par mail, pour terminer par une séance de coaching individuelle pour fixer les acquis et planifier la suite.



LE CONTENU



Jour 1

1. Qu'est-ce que l'assertivité?
 - a) Les 4 types de comportement
2. L'attitude personnelle
 - a) Type de comportement
 - b) Les croyances par rapport à l'assertivité
 - c) Les drivers
 - d) Les freins à l'assertivité
3. L'assertivité dans les relations inter-personnelles
 - a) Le triangle dramatique de Karpman
 - b) Comment sortir de l'agressivité-passivité-manipulation?
4. L'assertivité au quotidien
 - a) Outils de communication
 - b) Mises en pratique



LA DURÉE

1 jour
Deux séances de coaching individuelles
Séances de travail mensuelles durant 6 mois



LE PUBLIC

A toute personne souhaitant s'affirmer sereinement, avec respect et en étant écoutée



LES DATES

15 mai 2020
04 juin 2020
22 septembre 2020
15 octobre 2020
25 novembre 2020



CHEZ VOUS ?

Vous souhaitez que cette formation ait lieu dans votre entreprise?
Contactez-nous !



LE PRIX

550 € HTVA