COMMUNICATION & EFFICACITÉ PERSONNELLE

Assertivité: s'affirmer et communiquer en situation professionnelle

Les techniques de l'assertivité permettent de s'affirmer positivement, développer aisance et efficacité dans ses relations professionnelles et puiser en soi les ressources utiles pour faire face sereinement à des situations sources de tension.

DURÉE	TARIF INTER	FORMAT	MODALITÉS	RÉFÉRENCE
14 h 2 jours	**780 € HT** par participant	**Présentiel**	**Inter · Intra** intra sur devis	**PCOMO1**

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- Comprendre son propre style relationnel, l'interaction entre nos pensées, nos émotions et notre communication
- Développer sa capacité à s'exprimer clairement et sincèrement
- Faire face positivement à des comportements passifs, critiques et agressifs

PUBLIC

- Tout public.

PROGRAMME

01 Identifier son profil assertif et son style relationnel

- Cerner les 4 types de communiquant et les interactions dans les relations professionnelles
- Autodiagnostic et jeux de rôle : quelle dominante exprime nos qualités et capacités majeures ? dans quel contexte est-on orienté vers l'Action, la Méthode, la Relation, le Concept ?

02 Repérer ses propres limitations qui nuisent à l'affirmation de soi

- Les Injonctions ou messages contraignants, "voix intérieures", qui font obstacle à l'affirmation de soi : Dépêche-toi ; Fais plaisir ; Fais effort ; Sois fort ; Sois parfait.
- Réflexion personnelle et collective pour cerner les limitations de chacun.

03 S'affirmer positivement en restant soi-même : la gestion des émotions avec un comportement assertif

- Canaliser les émotions primaires et les utiliser : Peur, Tristesse, Colère, Joie
- Repérer les représentations négatives, idées préconçues, fausses croyances et leur incidence sur son comportement face à autrui.
- Choisir ses réactions/comportements et non les subir.

04 Faire face sereinement à des situations professionnelles sources de tension

- Formuler de manière constructive un point de vue
- Emettre et recevoir une critique
- Expliquer sans se justifier, donner des limites et exprimer un refus
- Les points clés de la communication assertive en anglais : éviter les malentendus

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Des ateliers variés : tests, travail collaboratif, partages d'expériences, exercices.
- Une méthodologie éprouvée et des outils opérationnels.
- Un support de formation remis au format numérique.

ÉVALUATION

- Attestation individuelle de formation avec évaluation des acquis à partir d'expérimentations.
- Evaluation de la satisfaction des participants

INFOS PRATIQUES

Accessibilité
Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter). Référent handicap : Véronique Mellaoui.

Délai d'accès
En inter, le délai d'accès dépend de la date de démarrage de la session choisie : la convocation vous est adressée environ 15 jours avant le début de la formation. En intra, il dépend du calendrier défini avec vous.

Financement
Nos formations sont éligibles aux financements des OPCO (opérateurs de compétences). La demande de prise en charge est à faire auprès de votre OPCO, et l'accord de financement est à nous communiquer au moment de l'inscription. En cas de prise en charge partielle, le reste à charge est facturé à l'entreprise.

Reconnaissance
Attestation individuelle de formation

PROCHAINES SESSIONS INTER

Prochaines dates : nous consulter.

Inscription, devis intra ou question

05 34 40 40 00 · contact@capiforma.com · prod6.yurcom.space/formations/saffirmer-et-communiquer-en-situation-professionnelle/