

## **S'affirmer pour mieux travailler ensemble : l'assertivité pour développer la confiance en soi**

Code : **DP 02**

Durée : **3 jours**

Prix : **session inter 1200 € HT (repas compris)**

### ***Pourquoi ce stage ?***

Oser dire les choses et donner son avis sans agressivité et sans timidité, savoir recevoir des critiques ou en émettre en restant positif, gérer les petits conflits avant qu'ils ne s'amplifient ... sont des compétences aujourd'hui indispensables pour ne pas perdre du temps en conflits inutiles, rester crédible auprès de ses collègues, créer une synergie dans l'équipe pour travailler de façon efficace et être performant dans l'entreprise .

Ce stage a pour objectif d'aider les participants à acquérir une plus grande confiance en eux en développant les techniques de l'assertivité pour une meilleure affirmation de soi dans l'entreprise.

### ***Ce stage concerne***

Toute personne qui souhaite acquérir des techniques et des méthodes pour :

- améliorer ses relations professionnelles et gagner en efficacité
- être plus à l'aise dans les situations de communications au quotidien

### ***Bénéfices attendus***

À l'issue du stage, les participants sauront :

- mieux se connaître et comprendre pourquoi et comment ils sont perçus par leur entourage,
- quels comportements développer pour optimiser la communication en équipe
- communiquer plus efficacement avec leur hiérarchie et leurs collègues,
- être moins "handicapés" par le stress dans les situations de face à face.

## *Pédagogie*

Active et participative

- Exercices individuels et en sous-groupes, tests, brainstorming, études de cas.
- Utilisation du caméscope pour simulations et jeux de rôle.
- Remise d'une documentation complète à chaque participant.
- À la fin du stage, : remise du **livret « Plan d'actions individuel »**. Avec l'aide du formateur, chaque stagiaire se fixe des objectifs de progrès à réaliser dès leur retour en entreprise.

## *Suivi*

Le formateur donne ses coordonnées aux participants et reste à leur disposition par téléphone ou par mail pendant 2 mois.

### **Les formations Forma.Com en INTER**

Vous souhaitez suivre cette formation en INTER, contactez-nous pour connaître nos prochaines sessions.

### **Les formations Forma.Com en INTRA**

Ce stage peut être programmé dans votre entreprise ou servir de base pour vous construire un programme sur mesure.

## Programme

### Identifier les différents comportements de communication

- Comprendre et repérer les attitudes de passivité, d'agressivité et de manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences de ces comportements, pour soi-même et pour les autres.
- Faire face à la passivité, l'agressivité et la manipulation.
- Découvrir les comportements assertifs.

### Améliorer sa relation aux autres

- Connaître son type de comportement : test sur l'assertivité
- Comprendre pourquoi et comment on est perçu par son entourage.
- Identifier les changements à apporter pour entretenir des relations plus constructives.

### Communiquer avec sa hiérarchie

- Oser donner son opinion et l'argumenter.
- Savoir négocier une aide ou une responsabilité.
- Recevoir des critiques de façon constructive.
- Répondre positivement aux reproches justifiés.
- Savoir recadrer un reproche injustifié sans agressivité.

### Communiquer avec ses collègues

- Faire une critique constructive et sans agressivité.
- Communiquer pour s'organiser.
- Gérer les petits conflits.
- Mettre en place une méthode de résolution de problème.
- Créer un climat de confiance pour favoriser un esprit d'équipe.

### Développer la confiance en soi

- Analyser ses réussites pour prendre de l'assurance
- Analyser ses difficultés pour les dépasser
- Développer ses ressources pour progresser

### Gérer le stress

- Identifier les mécanismes du stress.
- Repérer les sources de stress personnelles.
- Appliquer des méthodes pour l'endiguer.