

Les tensions, les conflits jonchent notre quotidien professionnel. L'assertivité, ou encore l'affirmation de soi, propose de gérer ces diverses situations en prenant en compte les émotions qu'elles génèrent, en apprenant à les exprimer, dans le respect de soi et de l'autre. Cette approche des relations, positive, constructive, permet à chacun d'aborder sa vie professionnelle de façon plus efficace.

Durée : 3 jour(s)

Tarif : 1200,00 € Net / personne

Tarif Intra : Nous contacter

PUBLIC

Tout public

OBJECTIFS

Cette approche des relations constructives permet à chacun de mieux se connaître du point de vue de sa capacité à s'affirmer, de gagner en confort et en confiance en soi, et de trouver un juste équilibre entre les intérêts collectifs et individuels des uns et des autres. Cette formation convient particulièrement aux personnes souhaitant développer leur capacité à établir des relations positives pour sortir des conflits et s'affirmer en utilisant des outils simples et concrets.

FORMATEUR(S)

Isabelle ADAM

- Psychologue, Neuropsychologue
- Consultante en Ressources Humaines et organisation
- Plus de 15 ans d'expériences dans le secteur de la santé
- DESS Psychologie "Formation, emploi, projet organisationnel"
- Analyste transactionnelle

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

1. S'entraîner à formuler de vraies demandes

- Repérer les freins pour "bien" demander.

2. Savoir dire non lorsque c'est nécessaire

- S'entraîner à affirmer un "non" avec diplomatie.

3. Faire face à l'agressivité environnante

- Déjouer les pièges des manipulations et stimuler l'antipassivité.
- Repérer les comportements efficaces et les modéliser.
- Faire le choix des comportements non assertifs à supprimer.

4. Intervenir face à l'erreur ou au travail mal fait

- Formuler ses critiques de façon constructive.
- Utiliser la méthode du DESC.
- Utiliser les critiques reçues pour évoluer.
- S'entraîner à refuser les critiques non justifiées.

5. Aborder les conflits positivement

- Analyser le conflit et ses sources.
- S'entraîner à être assertif dans une démarche de médiation.

6. S'affirmer dans sa démarche personnelle

- Repérer les buts assertifs et non assertifs.
- Lister ses droits à faire appliquer.

SESSIONS

Montpellier

17- 18 & 25 nov. 11