

La prévention au travail
par le conseil et la formation
en efficacité professionnelle.

Module de formation

Affirmation de soi

Apprenez
à vous affirmer
en toute situation
et renforcez
votre impact professionnel.



Prérequis

Aucun.

Public visé

Dirigeants, managers et salariés qui souhaitent adapter, perfectionner ou développer les nouvelles compétences en matière d'affirmation de soi ou tout simplement accroître leur efficacité professionnelle.

Objectifs de la formation

- **Comprendre** les fondements de l'affirmation de soi;
- **Identifier** les comportements à éviter;
- **Acquérir** des techniques de communication assertive;
- **Etre plus à l'aise** pour faire des demandes positives;
- **Affirmer** une position, dire non;
- **Faire face** à des attitudes hostiles et à des critiques.

Méthodes pédagogiques

- **Echange** des pratiques et le partage des expériences;
- **Concepts** et apports opérationnels essentiels sous forme de schémas ou de points clés, repris dans les outils pédagogiques;
- **Exercices, études de cas, jeux de rôles** adaptés aux attentes des participants;
- Identification et **planification des actions** concrètes à mettre en œuvre pour progresser dans la pratique quotidienne.

Modalités d'évaluation

Les stagiaires passent des évaluations en cours et en fin de formation qui peuvent prendre différentes formes : quizz, exercice pratique, étude de cas ...

Sanction de la formation

Les stagiaires reçoivent une attestation de formation.

Durée

Ce module de formation peut varier entre 7h00 et 14h00 selon vos besoins exprimés.

Lieu

Les formations peuvent se réaliser en **intra-entreprise** ou en **inter-entreprises** en fonction du nombre de stagiaires (12 maximum par session en présentiel et 5 personnes en distanciel).

Tarifs

Nous contacter pour un devis personnalisé.

Modalités et délais d'accès

Nous contacter. Une réponse vous sera apportée dans les 72 heures. Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités de chacune des parties, le délai pour la mise en place de la formation est habituellement d'un mois (en moyenne).

Programme de la formation

Prendre conscience de son propre profil

- Auto diagnostic de personnalité;
- Identification des comportements assertifs et des comportements «refuge».

Comprendre les fondements de l'affirmation de soi

- Les principes d'affirmation de soi;
- Les mécanismes des situations de tension.

Réagir aux comportements parasites

- Repérer chez ses interlocuteurs les comportements qui bloquent le dialogue;
- Faire face aux attaques, à la passivité, aux tentatives de manipulation.

Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien professionnel

- Affirmer une position;
- Formuler une demande;
- Dire non tout en préservant la relation;
- Poser ses limites;
- Négocier un délai;
- Exprimer une critique constructive;
- Prévenir les conflits.

Faire face aux situations de tension avec assertivité

- Gérer les situations délicates avec ses collègues, ses supérieurs, ses collaborateurs;
- Se préserver dans les situations de conflit ouvert.

Tous les supports et outils pédagogiques sont conçus et développés par ACTAN CONSEIL & FORMATION.

Siret 483 174 876 00027



id DD 0036065

« enregistré sous le numéro 32 59 09236 59.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat ».



06 61 86 53 51

natachaverheye@actan.fr

  Verheye Natacha / Actan