

Maîtrise et affirmation de soi - Assertivité niveau 1

-Référence: **DP-55**

-Durée: **3 Jours (21 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Mieux se connaître.
- Développer confiance et affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **Faire le point sur son style relationnel**
 - Mieux connaître son style relationnel.
 - Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité ; agressivité ; manipulation.
 - Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
 - Renforcer l'affirmation de soi. Mise en situation Exploitation des résultats de l'autodiagnostic individuel.
- **Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs**
 - Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
 - Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
 - Repérer et désamorcer les manipulations.
 - Mise en situation Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

- **Savoir formuler une critique constructive**
 - Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
 - S'entraîner à la formuler de façon positive.
 - Mise en situation Mises en situations pour exprimer une critique constructive.
- **Faire face aux critiques**
 - Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.
 - Répondre sereinement aux critiques justifiées.
 - Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.
 - Mise en situation Entraînements et identification des bonnes pratiques.
- **S'affirmer tranquillement dans une relation**
 - Oser demander. Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
 - Développer son sens de la repartie.
 - Mise en situation Traitement de situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques.
- **Muscler sa confiance en soi**
 - S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.
 - Positiver les difficultés. Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
 - Recharger ses batteries.
 - Mise en situation Exercice d'exploration de ses freins, de ses ressources et bilan personnel.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc