

PROGRAMME

- 1. Comment mieux se connaître, comprendre son style relationnel ?**
 - Autodiagnostic sur mon degré d'assertivité
 - Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
 - L'assertivité : un état d'esprit, des comportements et attitudes
- 2. Comment réagir face aux comportements de passivité, d'agressivité et de manipulation ?**
 - Les conséquences et des conseils pour sortir de la passivité
 - Faire face à l'agressivité avec agilité
 - Repérer et désamorcer les manipulateurs
- 3. Comment dire « oui », me faire confiance ?**
 - Se libérer de ses pensées limitantes, de nos messages contraignants
 - Oser demander
- 4. Comment oser dire « non », donner des limites ?**
 - Savoir dire non avec assertivité
- 5. Comment exprimer et recevoir une critique ?**
 - Techniques pour formuler une critique constructive et pour désamorcer une tension ou résoudre un conflit
 - Répondre sereinement aux critiques justifiées
 - La technique de « l'édredon »

▶ DURÉE

- 3 jours en présentiel (21h)
- ou sur mesure

▶ OBJECTIFS

- Mieux se connaître
- Gagner en assurance et développer confiance et affirmation de soi
- Faire face aux comportements négatifs
- Traiter les désaccords avec assertivité
- Établir des relations professionnelles constructives

▶ POUR QUI

- Toutes personnes désirant s'affirmer dans ses relations professionnelles

▶ PRÉREQUIS

- Aucun

▶ ÉVALUATION

- Évaluation de la formation à « chaud » et à « froid »

▶ Les +

- + Formation vivante et interactive
- + Partage d'expérience des participants

Pour plus d'informations, nous
[contacter](#)