

Développer son ASSERTIVITE pour agir de façon affirmée

Inter à Paris



3 participants maxi
Réalisation assurée
aux dates prévues

Durée : 2 jours + indiv.

9 – 10 mars

10 – 11 mai

3 – 4 juin

1 – 2 juillet

16 – 17 septembre

11 – 12 octobre

15 – 16 novembre

Prix HT : 1.690 €

- ◆ Clarification des objectifs
- ◆ Travail en journées
- ◆ Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30

Individuel

Durée : 10 heures en face à face

Dates : choisies avec le stagiaire

Prix HT : 2.100 €

- ◆ Clarification des objectifs
- ◆ Travail sur 10 H réparties en 2 sessions
- ◆ Appels appui

En option - sessions individuelles de suivi : 210 €/heure

Intra (Sur mesure)

Adaptation du nombre de participants, du contenu et de la durée, en fonction des objectifs visés.

Animateurs

Marie-Emman BRAILLET
 Véronique CAUWET
 Gilles CHESSEBEUF
 Michèle GENDRAULT
 Danielle GIRAUD
 Alain LEFEBVRE

CONTEXTE :

Dans un monde de remise en question, l'autorité ne se décrète pas, mais se conquiert au quotidien. Ainsi, la connaissance ne suffit pas à assurer le succès, si elle ne se double pas d'une force de conviction !

*Il est donc devenu indispensable de **développer un savoir-être personnel** qui permette l'ouverture, tant aux autres qu'à soi-même, pour une **mise en action affirmée**.*

OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, les participants disposeront de moyens pour :

- mieux s'adapter aux situations qui requièrent une grande flexibilité comportementale, tout en conservant confiance en eux-mêmes et en restant centrés sur leurs objectifs,
- développer leur assertivité (affirmation de soi) dans une perspective de relations honnêtes et ouvertes avec les autres,
- mener des négociations ou des concertations prenant en compte les impératifs fondamentaux de chacun.

PUBLIC : Cadres et Maîtrise, Techniciens supérieurs, Commerciaux, Consultants, Formateurs, Ingénieurs d'Affaires, Experts, ...

THÈMES pouvant être abordés

Me connaître

Savoir repérer mes comportements non affirmés (fuite, agressivité, manipulation,...) et les faire évoluer pour progresser

Identifier la nature des facteurs qui peuvent limiter ma démarche de succès

Contrôler mes émotions, en situations difficiles

Me ressourcer

Aborder les situations, sous un angle constructif et formateur

Réduire l'effet "frein" des émotions liées, en particulier, à ce que je crois sur moi

Augmenter mes capacités à oser, faire, proposer, négocier

Me donner des objectifs bien construits et me placer en position de réaliser le meilleur de moi-même

Exprimer mes positions, mes points de vue, en étant à l'écoute de ceux des autres

Gagner en énergie au niveau de mes comportements et de mes attitudes mentales ; savoir recadrer positivement les situations perçues comme négatives

Sortir de mes interprétations et identifier chez l'autre ses intentions positives, en pratiquant l'écoute active

M'entraîner à exprimer mes demandes - désaccords - critiques - propositions - évaluations. Recevoir les demandes des autres et faire émerger les "non-dits"

Développer mon autonomie

Savoir prendre et soutenir mes décisions en les "alignant" sur mes objectifs et mes valeurs, tout en respectant celles des autres

Développer mes capacités à prendre mes responsabilités, en sachant

- dépasser mes craintes
- identifier mes ressources et les rendre utilisables
- me motiver pour de nouveaux défis