Renforcer son assertivité et s'affirmer au quotidien

Gagner en confiance et en qualité relationnelle

Stage pratique
Développement personnel

Code :
ASSER

Durée :
1 jour(s) (7,00 heures)

Exposés : **20 %**
Cas pratiques : **60 %**
Echanges d'expérience : **20 %**

Inter-entreprises :
Prochaines sessions disponibles sur notre site web.
Tarif : 990,00 € HT / participant

Intra-entreprise :
Tarifs et dates sur demande.

DESCRIPTION

Cette formation vise à renforcer la capacité des participants à s'exprimer avec assurance, clarté et respect, tant dans leurs relations professionnelles que personnelles. Elle leur permet de mieux comprendre les mécanismes de l'assertivité et d'adopter une posture équilibrée, fondée sur la confiance en soi, l'écoute de l'autre et l'affirmation de leurs besoins, sans passivité ni agressivité.

Au cours de cette formation, les participants développent les compétences nécessaires pour exprimer leurs besoins, leurs opinions et leurs limites avec assurance, tout en respectant leurs interlocuteurs. Ils apprennent à gérer les situations délicates, les désaccords et les tensions de manière constructive grâce à des outils et des techniques de communication assertive.

Les mises en situation, les exercices pratiques et les échanges d'expériences favorisent l'ancrage des apprentissages et le développement d'une communication plus sereine, efficace et authentique au quotidien. Cette formation contribue à améliorer la qualité des relations interpersonnelles, à prévenir et gérer les tensions de manière constructive, et à renforcer durablement la confiance en soi ainsi que l'efficacité de la communication au quotidien.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de :

- Comprendre les mécanismes de l'affirmation de soi et les principes de l'assertivité
- Exprimer leurs idées, leurs besoins et leurs limites avec clarté, confiance et respect
- Adopter des comportements assertifs pour gérer avec assurance les situations délicates et les désaccords
- Développer une posture sereine, constructive et efficace dans leurs relations professionnelles au quotidien

PUBLIC CIBLE

- Toute personne souhaitant améliorer sa communication et s'affirmer dans un contexte professionnel ou personnel

PRE-REQUIS

- Etre ouvert à un travail d'introspection

METHODE PEDAGOGIQUE

Notre pédagogie repose sur une facilitation ludique innovante. Elle favorise les interactions au-travers d'ateliers pragmatiques, amplifiant les apprentissages. L'ensemble de la formation est également constitué d'un enchaînement de séquences courtes pour mobiliser durablement l'attention.

PROFIL DES INTERVENANTS

Cette formation est dispensée par un·e ou plusieurs consultant·es d'OCTO Technology ou de son réseau de partenaires, expert·es reconnus des sujets traités.

Le processus de sélection de nos formateurs et formatrices est exigeant et repose sur une évaluation rigoureuse leurs capacités techniques, de leur expérience professionnelle et de leurs compétences pédagogiques.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique. Afin de valider les compétences acquises lors de la formation, un formulaire d'auto-positionnement est envoyé en amont et en aval de celle-ci. Une évaluation à chaud est également effectuée en fin de session pour mesurer la satisfaction des stagiaires et un certificat de réalisation leur est adressé individuellement.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE DETAILLE

OUVERTURE DE SESSION

- Accueil des participants et tour de table des attentes
- Présentation du déroulé de la formation

COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DE L'AFFIRMATION DE SOI

- Identifier les différents styles de comportement : passif, agressif, manipulateur et assertif
- Repérer les comportements refuges et leurs impacts sur la communication et les relations professionnelles
- Comprendre les enjeux de l’assertivité dans le contexte professionnel : confiance en soi, qualité des relations, prévention des conflits et efficacité collective

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

- Exprimer un désaccord de manière constructive et respectueuse
- Formuler une demande claire, précise et adaptée à la situation
- Savoir dire non avec fermeté, diplomatie et respect de la relation
- Donner et recevoir un feedback de manière constructive afin de favoriser le dialogue et la coopération

GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES

- Accueillir et gérer les critiques avec recul et assertivité
- Désamorcer les tensions et prévenir l'escalade des conflits
- Adopter une communication constructive face aux comportements difficiles
- Préserver une relation de qualité tout en affirmant sa position

ANCRER UNE POSTURE ASSERTIVE AU QUOTIDIEN

- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi dans les interactions professionnelles
- Développer une communication cohérente grâce à la maîtrise de la posture, de la voix et du langage non verbal
- Identifier ses axes de progrès et ses leviers de développement personnel
- Élaborer un plan d'action individuel pour mettre en pratique les acquis de la formation dans son contexte professionnel

Accessibilité

L'inclusion est sujet important pour OCTO Academy.
Nos référent·es sont à votre disposition pour faciliter l'adaptation de votre formation à vos besoins spécifiques.
Pour les contacter : academy.accessibilite@octo.com