

Faire preuve d'assertivité

EP05 – Efficacité professionnelle

DÉTAILS DE LA FORMATION

+ OBJECTIFS

- Apprendre à mieux vous connaître face à vos émotions,
- Apprendra à gérer les critiques en gardant confiance en soi,
- Dire non et réagir face aux situations conflictuelles.
- Vous élaborerez votre plan d'actions pour mettre en œuvre ce que vous aurez appris lors de ce stage.

+ PUBLIC

- Tout collaborateur désireux de mieux connaître ses facteurs émotionnels afin de développer son efficacité

+ PRÉREQUIS

- Aucuns prérequis

+ DURÉE

- 2 jours, soit 14 heures

+ NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

- de 1 à 8 p. maximum par groupe

+ BUDGET

- Inter-entreprises : 360€ H.T / personne
- Intra entreprise : nous consulter

+ DÉLAI D'ACCÈS

- Nous consulter

+ MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Mise en situation par l'étude de cas pratiques vécus au quotidien sur le terrain
- Élaboration d'un plan d'actions personnel pour mettre en œuvre ce que vous aurez appris lors de ce stage.
- Remise d'un support contenant le cours du module de formation suivi

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

- Enquête de satisfaction stagiaire
- Bilan formateur / formatrice
- Remise d'une attestation individuelle de formation
- Délivrance d'une grille des compétences
- Enquête de satisfaction client

Alliance Form'Action

13 rue de la Maladrerie

Hameau Les Povots

10210 CHAOURCE

] 03 25 40 16 53

] 06 23 96 56 82



Alliance
Form'Action
Former, notre passion... et si nous la partageons ?

jf.lhoret@aformation.fr - www.aformation.fr

OF : N° 21 10 00647 10 - N° SIRET : 508 379 328 00042 - TVA FR : 12508379328

AFA20EP05

PROGRAMME DE FORMATION

+ ANALYSER SON COMPORTEMENT

- Identifier et analyser son style relationnel
- Autodiagnostic et identification des comportements inefficaces

+ ANALYSER SES RÉACTIONS FACE À LA NON-ASSERTIVITÉ

- Éviter la passivité
- Faire face à l'agressivité
- Identifier et contourner la manipulation

+ EXPRIMER UNE CRITIQUE POSITIVEMENT

- Méthode D.E.S.C. pour préparer la critique
- Formuler sa critique positivement
- Amener la critique comme une information
- Réagir calmement aux critiques fondées
- Techniques de gestion des propos agressifs

+ DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

- Identifier et exploiter ses qualités
- Être optimiste
- Savoir se ressourcer

+ S’AFFIRMER

- Faire la démarche de demander
- Savoir refuser
- Travailler ses réponses

+ CONCEVOIR UN PLAN D’ACTIONS

- Identifier les points d'amélioration
- Fixer des objectifs réalistes et pertinents