

S'affirmer dans ses relations professionnelles

Contexte et attendus de la formation

Nombreuses sont les personnes qui nous rapportent leurs difficultés à prendre leur place dans leur vie professionnelle. Or, s'affirmer est fondamental pour entretenir des relations de qualité avec les autres.

Prendre conscience des comportements moins constructifs dans la relation, et développer ses capacités à s'affirmer positivement constituent les bases de cette formation.

Ainsi, les personnes sont mieux préparées à faire face aux situations de conflits et elles évitent d'en générer elles-mêmes.

Programme de la formation

1. Etablir son propre profil en matière d'affirmation de soi
 - Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité
 - Identifier les comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
 - Développer l'affirmation de soi. Aborder l'estime de soi
 - Définir des objectifs de progrès
2. Savoir faire face aux différents types de comportement
 - Désamorcer l'agressivité
 - Agir face à la passivité
 - Repérer et déjouer la manipulation
3. Prendre sa place dans la relation, s'affirmer positivement
 - Faire une demande
 - Exprimer un refus/négocier
 - Formuler une critique/recevoir une critique
 - Faire un compliment/recevoir un compliment
4. Constats et élaboration du plan d'action personnalisé
 - Mes points forts/Les aspects qui restent à travailler
 - Les moyens et les techniques à mettre en oeuvre

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques de manière interactive.

Echanges entre les participants, partage d'expériences.

Autodiagnostic, questionnaires et exercices, entraînements

Préparation physique, exercices corporels et respiratoires

Jeux de rôles et mises en situations à partir des situations réelles vécues par les participants.

Public concerné

Toute personne qui souhaite développer ses capacités à s'affirmer dans ses relations.

Le nombre maximum de participants à la formation est fixé à 8 personnes.

Durée et organisation de la formation

Trois jours (2 jours consécutifs puis une journée au moins à 15 jours d'intervalle), soit 21 heures.