

S’AFFIRMER DANS SES
RELATIONS PROFESSIONNELLES
DEVELOPPER SON ASSERTIVITE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Objectifs

- Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer.
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance.
- Solliciter les autres positivement.
- Savoir critiquer avec justesse.

Public

- Tout public

Méthode pédagogique

- Cours collectifs pédagogiques
- Alternance d'apports théoriques et techniques
- Exercices, jeux de rôle, mises en application tirées des expériences
- et situations vécues favorisant l'échange et l'interactivité
- Supports de cours

Équipe pédagogique

Intervenant

Intervenant expérimenté en Communication et Management d'entreprise

Attestation de formation

Attestation de formation stagiaire

Remise à chaque participant en fin de formation.

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

DATES

Nous consulter

HORAIRES

08h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00

TARIF

Selon formule choisie
(Inter ou Intra)

LIEU

Centre de Formation Consulaire de
Montauban ou site de votre Entreprise

LES ATOUTS DE LA FORMATION

- Échanges / enrichissement dans le groupe grâce aux univers différents des participants

CCI formation 82



PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA FORMATION

61 avenue Gambetta – BP 527
82065 MONTAUBAN Cedex

Contactez-nous au 05 63 21 71 00
www.cci-formation.fr

PROGRAMME

IDENTIFIER SON PROFIL ASSERTIF EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

- Comprendre son mode de fonctionnement.
- Identifier ses comportements inefficaces.
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

LES COMPORTEMENTS QUI PERTURBENT : SAVOIR Y FAIRE FACE

- Désamorcer l'agressivité.
- Agir face à la passivité.
- Éviter les pièges de la manipulation.

FORMULER UNE CRITIQUE CONSTRUCTIVE

- Préparer sa critique.
- S'expliquer avec la méthode DESC.

DIRE NON AVEC ASSERTIVITE

- Dire non lorsque c'est nécessaire.
- La bonne attitude pour dire non.

CCI formation 82



CCI MONTAUBAN
ET TARN-ET-GARONNE

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA FORMATION

61 avenue Gambetta – BP 527
82065 MONTAUBAN Cedex

Contactez-nous au 05 63 21 71 00
www.cci-formation.fr