



S'affirmer dans ses relations professionnelles

**EFFICACITÉ
PERSONNELLE**

Développer son assertivité

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 expérimenté en
Communication et Management d'entreprise

Attestation de formation

Attestation de formation stagiaire remise à chaque participant
en fin de formation

Évaluation

Évaluation de la formation grâce à un QCM ou un quiz.

Accessibilité

Cette formation peut être accessible aux personnes en
situation de handicap. Nous consulter.

DURÉE

2 jours soit 14 heures

DATES

Nous consulter

HORAIRES

08h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00

TARIF

Selon formule choisie
(Inter ou Intra)

LIEU

B2M, centre de formation de la CCI de
Montauban ou site de votre entreprise



LES ATOUTS DE LA FORMATION

Échanges

Enrichissement dans le groupe grâce
aux univers différents des participants

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*