FORM'LOCALE

RÉVÉLATEUR DE COMPÉTENCES,

SPÉCIALISTE DES FORMATIONS PERSONNALISÉES

Form'Locale réunit des femmes et des hommes passionnés par la transmission de savoir, la montée en compétence et riches d'une forte expérience en entreprise et en administration.

Dirigé par Malik Benakcha, diplômé de Sciences Po Paris, Form'Locale est spécialisé dans les formations bureautique, commerciale et communication.

Entourés de formateurs diplômés et imprégnés d'une longue expérience, nous avons à cœur d'accompagner les collaborateurs dans leur montée en compétences face à un monde du travail en constante évolution.

FORM'LOCALE
ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE ET CONTINUE
6 Rue Saint-Honoré - 41 000 Blois
02.54.56.16.74 - contact@formlocale.fr
www.formlocale.fr

FORMATION

S'AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL : L'ASSERTIVITÉ

DURÉE

2 jours
(14h00)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser son style relationnel
- Renforcer sa confiance et son estime de soi
- Savoir dire non de manière assertive
- Gérer les conflits

PUBLIC CONCERNÉ

Manager, cadre et tout collaborateur exerçant une activité ou l'affirmation de soi et la résolution du conflit sont nécessaires

NIVEAU REQUIS

Pas de prérequis

TARIF INTERENTREPRISE

1200 € HT / Stagiaire

Formation animée par un formateur-consultant expert approuvé par Form'Locale.
Suivi d'exécution assuré par une feuille de présence émargée par demi-journée par le formateur et les stagiaires.

Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la formation.

VOTRE FORMATION EN DÉTAIL

PROGRAMME

1ÈRE JOURNÉE
MATINÉE :

CONNAÎTRE SON PROFIL RELATIONNEL

Les différents styles relationnels
Découvrir son style assertif
Diagnostiquer son assertivité : qualités, défauts, réussites, échecs…
Appréhender son ressenti par rapport à son image : image perçue et image projetée
Définir ses zones de confort, de risque et de panique.

APRÈS-MIDI :

RÉAGIR AUX COMPORTEMENTS DÉSTABILISANTS

Faire face aux comportements de passivité, de manipulation et d'agressivité
Mettre en place une méthodologie appropriée pour rester assertif
S'affirmer avec respect et nourrir l'estime de soi
Neutraliser les pensées négatives et gérer ses émotions
Actions et vocabulaire de l'assertivité

APPRÉHENDER LES CRITIQUES

Recevoir les critiques justifiées de façon distanciées
Rejeté les critiques injustifiées avec fermeté
Distinguer les faits, les opinions et les sentiments
Savoir formuler des critiques constructives

2ème journée
Matinée :

Dire non avec assertivité

Non : bénéfices, avantages et enjeux
Formuler un refus clair et assertif
Expliquer sans se justifier
Proposer des alternatives pour une position gagnant-gagnant

Après-midi :

Gestion des conflits

Transformer en positif les difficultés
Repérer les sources de conflits
Réagir face aux conflits
Sortir des phases de conflits

Plan d'action individuel

Se fixer des objectifs d'amélioration
Mettre un plan d'actions et un planning de l'assertivité

Clôture de la formation

Etude personnalisée des outils et moyens que chaque apprenant aura l'opportunité de développer au sein de son entreprise
Bilan écrit (QCM) et oral de la formation par les apprenants et le formateur