

S’AFFIRMER EN SITUATIONS PROFESSIONNELLES

Programme participant

Objectifs

- Identifier son style relationnel préférentiel
- Comprendre les enjeux de l’affirmation de soi (= assertivité)
- Développer les 6 domaines de l’assertivité
- Réagir face aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs
- Elaborer un plan d’actions personnalisé

Public concerné

Toute personne désireuse de développer l’affirmation de soi dans sa communication.

Prérequis

Aucune connaissance particulière

Durée de la formation

2 journées de 7 heures (*soit 14 heures*)

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants.

Modalités pédagogiques

Le formateur met l’accent sur une pédagogie active et participative fondée sur le travail collectif et les échanges. L’apport de notions théoriques (sous forme d’exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d’expériences).

Un support synthétisant les thèmes développés est remis aux participants, ainsi qu’une bibliographie pour aller plus loin pour ceux qui le désirent.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice depuis 2009.

Programme de la formation

Identifier son style relationnel

- Autodiagnostic de son style relationnel préférentiel : passivité, agressivité, manipulation, assertivité

Comprendre les enjeux de l'affirmation de soi

- Identifier les atouts et les freins à l'affirmation de soi
- Un principe de base : révéler quelque chose de soi (apprendre à identifier ses émotions et ses pensées)

Développer les 6 domaines de l'affirmation de soi

- Apprendre à faire une demande avec la méthode JEEPP
- Répondre à une demande : refuser ou négocier
- Apprendre à faire un compliment non manipulateur
- Répondre à un compliment :
- Apprendre à faire une critique avec la méthode DESC
- Répondre à une critique

Réagir face aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

Elaborer un plan d'actions individualisé

Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

La validation des acquis sera faite tout au long de la formation, par un contrôle continu sur des exercices pratiques individuels et collectifs.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer une attestation de présence et de fin de formation validant les acquis.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.