

Objectifs de la formation

- Savoir s'affirmer et faire face aux situations passives, agressives et manipulatrices dans son travail.
- Développer un comportement assertif
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance pour développer son impact professionnel
- Savoir maîtriser et utiliser ses émotions
- Savoir oser parler vrai (compliment critique)

Profil

- Cadres, managers, managers de proximité, responsables de services administratifs, techniciens supérieurs souhaitant acquérir les premières clés pour s'affirmer dans ses relations

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

Identifier son profil assertif en contexte professionnel

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

1

Formuler une critique constructive

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

4

Les comportements qui perturbent : savoir y faire face

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

2

Dire non avec assertivité

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

5

Maîtriser ses émotions et les utiliser

- Comprendre l'intérêt de ses émotions
- Savoir les canaliser efficacement
- Utiliser leurs potentiels pour s'affirmer

3

SARL GROUPE PERFORMANCE

✉ 70 Rue cassiopée - Parc altais - 74650 CHAVANOD ANNECY

☎ Standard : 04.82.53.71.45

@ consultant@afcom-performance.com

☎ Commercial : 04.82.53.71.43