

Développer son assertivité

Durée formation : 2 journées

Format : Présentiel / distanciel

Réf : RSE.FOR.2023.03.24.v1

Description de la formation



Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent trouver leur « juste » place en entreprise, dans leur vie personnelle et plus globalement dans leurs relations avec les autres.

Apprendre à dire « non » sans se sentir coupable, demander de l'aide en toute simplicité, gérer des situations conflictuelles sans se laisser envahir par les émotions négatives...

Bref à tous ceux qui souhaitent savoir s'affirmer !

Objectifs de la formation

01

1er objectif

Découvrir les bases de l'assertivité au travail pour gagner en confiance et en affirmation de soi.

02

2è objectif

Mieux se connaître, découvrir ses comportements "dominants" dans les situations difficiles.

03

3è objectif

Faire face aux comportements négatifs, gérer les désaccords et développer des relations constructives.

04

4è objectif

S'affirmer en toutes situations (déstabilisantes, imprévues...) et renforcer son impact professionnel.

PROGRAMME détaillé

Développer son assertivité

01

Module 1

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ : COMMENT S’AFFIRMER TOUT EN RESPECTANT LES AUTRES ?

- Qu'est-ce qu'être assertif ?
- Adopter un comportement assertif : quels avantages en situation professionnelle ?
- Découvrir son "style relationnel" et évaluer son niveau d'assertivité

RENFORCER SON ASSERTIVITÉ POUR RESTAURER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

- Distinguer la confiance en soi et l'estime de soi

02

Module 2

COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS POUR CRÉER ET ENTRETENIR DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

- Les risques de comportement de fermeture (fuite, agressivité, manipulation) en situation difficile : comment y faire face ?
- Adopter des attitudes et comportements d'ouverture
- Adapter ses réactions aux différentes situations

03

Module 3

S’AFFIRMER EN SITUATION PROFESSIONNELLE : LES CHAMPS D'UTILISATION DE L'ASSERTIVITÉ

- Oser demander : se préparer, choisir les mots justes
- Dire "non" quand c'est nécessaire : formuler un refus clair
- Exprimer une critique constructive : sur les actions et non les personnes
- Adopter un comportement "gagnant-gagnant" : pratiquer la négociation dans un respect mutuel

04

Module 4

FAIRE PREUVE D'ASSERTIVITÉ DANS LES SITUATIONS DIFFICILES

- Observer sans évaluer
- Pratiquer l'écoute active, reformuler, se faire comprendre
- Réduire la tension, gérer l'agressivité et son propre stress



CQS est un organisme de formation triplement certifié.
La certification Qualité Qualiopi a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
L.6313-1 - 1° Actions de formation

DESCRIPTIF



Public concerné

Toute public.



Pré-requis

Aucun



Moyens pédagogiques

Les techniques pédagogiques proposées privilégient l'interactivité.
Elles favorisent l'alternance entre temps de réflexion, échanges, cas de mise en pratiques et apports théoriques.



Moyens administratifs

Feuilles d'émargement
Questionnaire de satisfaction



Evaluation

Tout au long des sessions de formations

Voir si adapté Prix : se référer à la convention de formation. **Pas de TVA applicable aux journées de formation.** Programme établi par la société CQS, Marlène Renaud, en collaboration avec le/la formateur/trice.



NOUS CONTACTER

CQS vous accompagne sur le chemin de la Transition Durable grâce à notre expertise en audit, formation et accompagnement RSE & développement durable.

Nous sommes disponibles pour faciliter la prise en charge de vos actions de formation.

✉ lenagreen@cqs-experts.fr

🌐 <https://cqs-rse.fr/>

