

OFFRE DE FORMATION

DUREE : 2 JOURS

POUR QUI ?

Tout public

MODALITE DE LA FORMATION :

En présentiel

En distanciel

MODALITES D'EVALUATION :

Evaluation continue durant la formation. Mises en situations, jeux de rôles et exercices tout au long de la session

PRIX DE LA FORMATION :

Formation sur mesure, tarif sur devis

ACCESSIBILITE AUX PSH :

Pour les personnes porteuses de handicap, n'hésitez à nous contacter pour échanger ensemble

LIEU DE LA FORMATION :

A définir avec le client

CONTACT :

Véronique Bertot-Belaloui
0652016367
vbblyon.coaching@gmail.com

Intitulé : S'affirmer avec aisance développer son assertivité

Intervenant : BERTOT BELALOUI VERONIQUE

PREREQUIS

Aucun

OBJECTIFS GENERAUX

Comprendre les enjeux d'une communication de qualité dans son contexte professionnel. Maîtriser les techniques permettant de s'affirmer sans passivité, ni agressivité, ni manipulation. Appliquer la méthodologie permettant de faire une demande, de poser des limites ou d'exprimer son désaccord en maintenant des relations interpersonnelles de qualité

MODALITES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques alternant avec les échanges interpersonnels. De nombreux exercices, jeux de rôles et mises en situations accompagnent les apports théoriques. Les cas pratiques sont basés sur les problématiques individuelles des participants. La formation est donc personnalisée.
* Chaque participant repart avec un plan d'actions daté qu'il peut immédiatement mettre en oeuvre.

PROGRAMME

I – Etat des lieux
II – L'assertivité ou l'affirmation de soi : définition
III – Etablir des relations équilibrées avec ses interlocuteurs
IV – Etre « ni hérisson, ni paillason »
V – Délivrer un message assertif (demande, critique, recadrage, refus...)
es
VI – Réagir face aux provocations
VII – Boîte à outils : passage en revue des différents outils permettant d'ancrer les pratiques

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi pour envisager la période la plus propice pour vous et vos équipes