

Programme de Formation Assertivité et coopération positive

The logo for RHEATIS, featuring the word "RHEATIS" in a serif font, with horizontal lines above and below the text.

Lieu de formation : Sur le lieu de l'entreprise
Dates : A déterminer
Durée : 28 heures

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

- Tout public

Prérequis

- Pas de pré-requis

PRESENTATION de la formation

Une formation sur l'assertivité est une porte d'entrée dans un parcours de développement personnel. Elle permet au participant de puiser les forces, les qualités, les ressources pour faire face à des situations professionnelles et relationnelles délicates ou conflictuelles.

Le mieux vivre relationnel en entreprise c'est l'assertivité, c'est-à-dire l'affirmation de soi dans le respect de l'autre.

L'assertivité constitue un levier d'amélioration des ses performances, de son leadership et de sa capacité à convaincre ses interlocuteurs en situation professionnelle.

L'assertivité requière connaissance de soi, confiance et communication constructive. Elle demande une prise de recul sur ses comportements pour gérer les critiques, appréhender les conflits grâce à des outils que nous découvrirons en formation.

Articulation en 4 temps :

- **MODULE 1** : 1 jour « Assertivité et confiance en soi »
- **MODULE 2** : 1 jour « Assertivité et affirmation de soi dans le respect de l'autre »
- **MODULE 3** : 1 jour « Assertivité et environnement professionnel »
- **MODULE 4** : 1 jour « Assertivité et leadership »

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES de la formation

- Renforcer la confiance en soi par l'assertivité
- Connaître son style relationnel et évaluer son niveau d'assertivité
- S'appuyer sur son environnement professionnel pour gagner en confiance
- Adopter une communication de leader dans ses prises de parole

PROGRAMME pédagogique

MODULE 1 : Assertivité et confiance en soi - 1 jour

Objectif : Renforcer la confiance en soi par l'assertivité

Edition v2 – 13/09/2024

- Distinguer confiance en soi et estime de soi
- Approfondir les forces individuelles
- Définir l'assertivité
- Identifier les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines
- Comprendre les enjeux et bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels
- Cartographier les pratiques d'une attitude assertive

Outil : Autodiagnostic de ses forces

Travaux pratiques : Traitement de situations professionnelles vécues pour ancrer les bonnes pratiques

MODULE 2 : Assertivité et affirmation de soi dans le respect de l'autre - 1 jour

Objectif : Connaître son style relationnel et évaluer son niveau d'assertivité

- Découvrir son profil assertif
- Distinguer passivité, agressivité, manipulation
- Repérer les comportements inefficaces
- Désamorcer les situations conflictuelles
- Exprimer clairement ses ressentis et ses besoins
- Utiliser la Communication Non Violente comme outil relationnel

Outil : Autodiagnostic individuel d'assertivité

Travaux pratiques : Entraînement à la Communication Non Violente

MODULE 3 : Assertivité et environnement professionnel - 1 jour

Objectif : S'appuyer sur son environnement professionnel pour gagner en confiance

- Approfondir les forces de l'entreprise
- Améliorer la performance et l'engagement au travail en s'appuyant sur les forces de tous
- Travailler la dimension identitaire
- Clarifier la dimension professionnelle et la dimension émotionnelle dans la relation client
- Considérer le vécu client sous 2 aspects : fonctionnel et émotionnel
- S'affirmer avec assertivité dans différentes situations professionnelles

Outil : Autodiagnostic des points forts de l'entreprise

Travaux pratiques : Perfectionner sa pratique de la CNV en s'appuyant sur des situations professionnelles

MODULE 4 : Assertivité et leadership - 1 jour

Objectif : Adopter une communication de leader dans ses prises de parole

- Mener une argumentation persuasive pour convaincre
- Développer son sens de la conviction
- Savoir gérer les diverses critiques
- Formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes : méthode DESC
- Savoir donner du feed back

- Faire un bilan des acquis du stage
- Identifier ses atouts et axes de progrès
- Se fixer des objectifs d'amélioration

Travaux pratiques : Entraînement à la méthode DESC et pratique du feed back

Edition v2 – 13/09/2024

ORGANISATION

Moyens pédagogiques et techniques

- Support de formation projeté
- Exposé théorique
- Mise en situation pratique
- Autodiagnostic et Test
- Quiz

Dispositif de suivi de la formation

- Feuille de présence sur chaque module
- Bilan des acquis en fin de stage