

Formation **Assertivité**

Défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres

Cette formation Assertivité vous apprendra à gérer les critiques en gardant confiance en soi, à dire non et à réagir face aux situations conflictuelles. Vous élaborerez votre plan d'actions pour mettre en œuvre ce que vous aurez appris lors de ce stage.

Durée

2 jours

Objectifs pédagogiques

- Savoir analyser son propre comportement et réactions face à la non-assertivité
- Apprendre à exprimer des critiques de manière positive
- S'approprier les méthodes et techniques pour gérer des situations conflictuelles
- Synthétiser les apports de la formation et établir un plan d'actions

Public

Tous

Prérequis

Aucun

Programme de formation

Analyser son comportement
Identifier et analyser son style relationnel
Autodiagnostic et identification des comportements inefficaces

Analyser ses réactions face à la non-assertivité
Éviter la passivité
Faire face à l'agressivité
Identifier et contourner la manipulation

Exprimer une critique positivement
Méthode D.E.S.C. pour préparer la critique
Formuler sa critique positivement
Amener la critique comme une information

Réagir calmement aux critiques fondées
Techniques de gestion des propos agressifs

Développer sa confiance en soi
Identifier et exploiter ses qualités
Être optimiste
Savoir se ressourcer
S'affirmer
Faire la démarche de demander
Savoir refuser
Travailler ses réponses

Concevoir un plan d'actions
Identifier les points d'amélioration
Fixer des objectifs réalistes et pertinents

Moyens et méthodes pédagogiques

- La formation alterne entre présentations des concepts théoriques et mises en application à travers d'ateliers et exercices pratiques.
- Les participants bénéficient des retours d'expérience terrains du formateur ou de la formatrice
- Un support de cours numérique est fourni aux stagiaires

Modalités d'évaluation

- **En amont de la session de formation**, un questionnaire d'auto-positionnement est remis aux participants, afin qu'ils situent leurs connaissances et compétences déjà acquises par rapport au thème de la formation.
- **En cours de formation**, l'évaluation se fait sous forme d'ateliers, exercices et travaux pratiques de validation, de retour d'observation et/ou de partage d'expérience.
- **En fin de session**, le formateur évalue les compétences et connaissances acquises par les apprenants grâce à un questionnaire reprenant les mêmes éléments que l'auto-positionnement, permettant ainsi une analyse détaillée de leur progression.