

Formation Assertivité, Adopter des comportements efficaces

Présentation

Au cours de cette formation il sera vu comment développer estime et confiance en soi pour vous affirmer. Analyser vos comportements instinctifs, gérer les critiques, appréhender les conflits par l'analyse transactionnelle.

Durée : 14,00 heures (2 jours)

Tarif INTRA : Nous consulter

Objectifs de la formation

- Avoir les bons outils de communication
- Assimiler les moyens pour développer la confiance en soi
- Distinguer la confiance en soi et l'estime de soi

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire pour cette session de formation

Public

- Être un collaborateur d'un groupe et faire preuve de tolérance.

Programme de la formation

Définition de l'assertivité et la confiance en soi

- Discerner la confiance en soi et l'estimation de soi
- Représenter la pyramide de la confiance en soi
- Connaitre la définition de l'assertivité
- Distinguer les 4 attitudes faces aux autres
- *Exercices : Test d'évaluation - étude de cas*

Se faire confiance et essayer d'être soi-même



- Déterminer les étapes de l'affirmation de soi
- Comprendre ses émotions et les accepter
- Apprécier ses valeurs
- *Exercices : jeu de cartes des valeurs*

Se positionner face aux autres

- Représenter notre « carte du monde »
- Déterminer la construction de ses cartes mentales
- La définition du mécanisme de filtrage
- Connaitre les différentes formes de croyance
- Les 4 positions de vie
- *Exercices : jeux de rôle - test sur les croyances*

Pratiquer un comportement assertif

- L'importance de la reformulation
- Adopter la critique constructive
- Assimiler le comportement assertif
- *Exercices : de jeux de rôle*

Communiquer avec efficacité

- Le schéma de la communication
- Les étapes pour devenir un bon communicant
- L'impact du non verbal et du para verbal dans la communication
- Utiliser une bonne posture
- La parole qui va marquer
- *Exercices : du blason - la visualisation positive - respiration et ancrage*

Agir et réagir efficacement en situation efficace

- La résolution des conflits
- Utilisation de la méthode DESC
- *Exercices : jeux de rôle sur la CNV et la méthode DESC*

Organisation

Formateur

Les formateurs de Docaposte Institute sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont par nos référents internes.

Riches de leur expérience sur le sujet, ils sauront accompagner vos collaborateurs dans leur montée en compétence.

Moyens pédagogiques et techniques

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique contextualisées.
- Progression pédagogique structurée, de la compréhension à la mise en œuvre opérationnelle.
- Pédagogie immersive favorisant une mise en application immédiate des compétences.
- Formation interactive et participative s'appuyant sur des ateliers pratiques, études de cas et échanges collectifs (+ 60 % du temps de formation.)
- Séquences pédagogiques rythmées et évaluations formatives régulières pour renforcer l'ancrage des apprentissages.
- Supports de cours, ressources documentaires et références mis à disposition par le formateur

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

En amont de la formation *(évaluation en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Recueil des besoins et des attentes des participants.
- Auto-positionnement permettant d'évaluer le niveau initial des apprenants.

Tout au long de la formation

- Évaluations continues réalisées par le formateur à travers des questions orales, exercices, QCM, études de cas et mises en situation pratiques.

À l'issue de la formation *(évaluations en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Auto-positionnement afin de mesurer l'acquisition des compétences visées.
- Validation de l'acquisition des compétences par le formateur
- Questionnaire de satisfaction « à chaud » à l'issue de la formation

- Questionnaire de satisfaction "à froid", 45 jours après la formation afin d'évaluer l'ancrage des acquis et leur mise en application en situation professionnelle.

Accessibilité

Nos formations peuvent être adaptées à certaines conditions de handicap. Nous contacter pour toute information et demande spécifique.

.