

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

- Apports des connaissances communes.
- Mises en situation sur le thème de la formation et des cas concrets.
- Méthodologie d'apprentissage attractive, interactive et participative.
- Equilibre théorie / pratique : 60 % / 40 %.
- Supports de cours fournis au format papier et/ou numérique.
- Ressources documentaires en ligne et références mises à disposition par le formateur.
- Pour les formations en présentiel dans les locaux mis à disposition, les apprenants sont accueillis dans une salle de cours équipée d'un réseau Wi-Fi, d'un tableau blanc ou paperboard. Un ordinateur avec les logiciels appropriés est mis à disposition (le cas échéant).

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

- En amont de la formation
-
- Recueil des besoins des apprenants afin de disposer des informations essentielles au bon déroulé de la formation (profil, niveau, attentes particulières...).
- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer le niveau de départ.
- Tout au long de la formation
-
- Évaluation continue des acquis avec des questions orales, des exercices, des QCM, des cas pratiques ou mises en situation...
- A la fin de la formation
-
- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer l'acquisition des compétences.
- Evaluation par le formateur des compétences acquises par les apprenants.

- Questionnaire de satisfaction à chaud afin de recueillir la satisfaction des apprenants à l'issue de la formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid afin d'évaluer les apports ancrés de la formation et leurs mises en application au quotidien.

Accessibilité

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