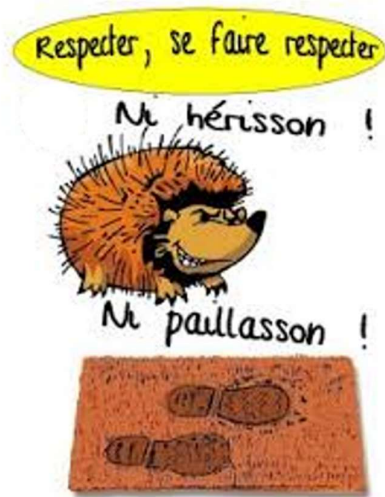




DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ



L'assertivité, c'est la « capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres ». C'est donc trouver le juste équilibre entre la réponse à vos besoins et à ceux de vos interlocuteurs. Mais comment faire pour être assertif ? C'est ce que nous vous proposons dans cette session de 2 jours.



Public
Tout public ayant une certaine latitude sur la gestion de son temps

Nombre de participants
5 à 12 participants

Prérequis
Aucun.



Durée
2 J présentiel



Le plus de ce parcours
Des outils de développement personnel utiles dans la vie professionnelle comme dans la vie personnelle

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est l'assertivité et l'intérêt de la développer
- Identifier les freins à l'assertivité
- Réagir de façon assertive
- Aider l'autre à être assertif

Programme pédagogique

- **Assertivité késako ?** A contrario des attitudes de manipulation, d'agressivité ou de passivité. Lien avec la matrice de Kilman, modèle de résolution de conflits
- **Prérequis** à l'assertivité : identification et prise en compte des émotions qui parlent de besoins, compréhension des messages contraignants
- **Piliers** de l'assertivité :
 - Recevoir et donner du feedback
 - Dire non
 - Demander
- **Prise en compte des besoins de l'autre** : développer la confiance, pratiquer l'écoute active

Modalités & moyens pédagogiques

Prise de recul et autodiagnostic
Apports de concepts et outils mis en œuvre au travers d'exercices
Jeux de rôle & cas d'étude

Clotilde GIRARD



Coach
Consultante en
Management
QVT



Paul DENIS



Coach
Formateur en
Management



Nadine DUBOST



Parcours de
Développement
Coaching

