

S’AFFIRMER EN SITUATIONS PROFESSIONNELLES

L'affirmation de soi (ou assertivité) est un mode de communication qui repose sur des techniques efficaces et facilement utilisables. Elle permet d'oser faire valoir son point de vue, son ressenti sans être dans l'agressivité.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de l'affirmation de soi
- Identifier son style relationnel préférentiel
- Développer les 6 domaines de l'assertivité

Public concerné

Toute personne désireuse de développer l'affirmation de soi dans sa communication.

Prérequis

Aucun prérequis

Durée de la formation

2 journées de 7 heures (soit 14 heures)

En présentiel, la formation aura lieu sur deux journées espacées de quelques semaines, permettant un travail intersession.

En distanciel, la formation sera fractionnée en quatre demi-journées.

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique et participative fondée sur le travail collectif et les échanges.

L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques professionnels), formatrice depuis 2009.

Programme de la formation

Comprendre les enjeux de l'affirmation de soi

- Identifier les atouts et les freins à l'affirmation de soi
- Un principe de base : révéler quelque chose de soi => apprendre à identifier ses émotions et ses pensées

=> *mise en situation : réflexion commune sur les avantages et inconvénients aux différents modes de communication*

Identifier son style relationnel

- Autodiagnostic de son style relationnel préférentiel : passivité, agressivité, manipulation, assertivité

=> *mise en situation : autodiagnostic de Chalvin*

Développer les 6 domaines de l'affirmation de soi

- Apprendre à faire une demande avec la méthode JEEPP
- Répondre à une demande : refuser ou négocier
- Apprendre à faire un compliment non manipulateur
- Répondre à un compliment :
- Apprendre à faire une critique avec la méthode DESC
- Répondre à une critique

=> *mise en situation : jeux de rôles sur les 6 domaines d'affirmation de soi*

Mise en situation : Elaborer un plan d'actions individualisé

Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

L'évaluation des acquis/des apprentissages portera sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation. Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers un quizz.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer un certificat de réalisation.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation (contenu et animation) sera réalisée par les stagiaires en fin de formation ainsi que par l'envoi d'un questionnaire 3 mois après la réalisation de la formation.

Tarifs et prise en charge

Le coût d'une journée de formation en intra-entreprise est de 1200 € nets de taxe (+ frais de déplacement et d'hébergement le cas échéant).

Sophie Morin Conseils étant référencé DATADOCK, les formations que nous organisons peuvent être éligibles au financement de vos OPCO. Par ailleurs, notre organisme de formation est engagé dans une démarche de certification QUALIOP1.