

FORMATION : CONFIANCE EN SOI ET ASSERTIVITE

Présentation

Durée : 14,00 heures (2 jours)

Objectifs de la formation

Être capable de :

- S'affirmer sans heurter
- Exprimer ses besoins avec clarté
- Adopter une posture constructive même dans des situations complexes
- Savoir dire non et poser des limites de manière apaisée
- Savoir argumenter avec conviction
- Faire face à l'objection et à la critique avec sérénité

Prérequis

Avoir de bonnes dispositions pour s'ouvrir aux autres et se remettre en question.

Public

Tout public

Programme de la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Contenu

Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style relationnel
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- Renforcer son affirmation de soi
- Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi
- Auto-analyse et débriefing collectif, Réagir face aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs



- Partage de pratiques : échanges et retours d'expériences sur les différentes réactions spontanées non-assertives (tendance à la fuite, agressivité et manipulation)

Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC®(décrire, exprimer, spécifier et conclure)
- S'entraîner à la formuler de façon positive
- Cas pratique : entraînement à l'utilisation de la méthode DESC®

Faire face aux critiques

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- Répondre sereinement aux critiques justifiées
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables
- Jeux de rôle et mises en situation : s'entraîner à formuler et recevoir des critiques de façon assertive

S'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander
- Mises en situation :
 - Se présenter devant un auditoire
 - Se confronter à chacun des comportements inefficaces

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports didactiques pour apporter des connaissances communes
- Mises en situation de réflexion sur le thème du stage 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

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

En amont de la formation :

- Recueil des besoins : permet de récolter des informations sur le stagiaire (profil, formation, attentes particulières, ...)
- Auto-positionnement des stagiaires afin de mesurer le niveau de départ

Tout au long de la formation :



- Évaluation continue des acquis via des questions orales, exercices / projet fil rouge, des QCM, des cas pratiques et mises en situation

A la fin de la formation :

- Auto-positionnement des stagiaires afin de mesurer l'acquisition des compétences
- Evaluation du formateur des compétences acquises par les stagiaires
- Questionnaire de satisfaction à chaud : permet de connaître le ressenti des stagiaires à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction à froid : permet d'évaluer les apports réels de la formation et leurs mises en application au quotidien

Accessibilité

Cette formation est **accessible** aux personnes en situation de handicap

