Développer son assertivité

Durée: 2 Jours **Réf de cours: GKMLEC**

Résumé:

"Ni hérisson, ni paillasson" : cette formation ouverte à tous, permet de développer la confiance en soi et de gagner en assurance pour pouvoir traiter avec autrui et s'affirmer dans le respect et l'empathie. La formation outille les participants pour gérer efficacement diverses situations professionnelles de conflit ou désaccord sans s'effacer ni agresser.
Compétences techniques : 6 PDUs pour PMP®/PgMP®
Compétences Leadership : 15 PDUs
Compétences Stratégie : 0 PDU
En savoir plus sur l'obtention des PDUs | En savoir plus sur les titres de certification du PMI
PMP et PgMP sont des marques enregistrées du Project Management Institute, Inc
Mise à jour : 27.01.2023

Public visé:

Toutes les personnes désireuses de renforcer son estime et sa confiance en soi et de développer une posture assertive dans ses rapports professionnels à autrui.

Objectifs pédagogiques:

- A l'issue de la formation, les participants maîtriseront la technique pour :
- adopter une posture assertive dans leurs rapports à autrui au sein de leur environnement professionnel,
- gagner en assurance et en confiance en soi,
- dire « non » simplement sans violence intérieure ni extérieure,
- gérer des situations délicates avec assertivité.

Pré-requis:

Aucun

Test et certification

Cette formation octroie aux participants un crédit de 21 PDUs dans le cadre du renouvellement de leur titre de certification PMI : PMP ou PgMP (programme CCR).

Après cette formation, nous vous conseillons le(s) module(s) suivant(s):

- CR200F - Prévenir et gérer les conflits
- GKFRCE - Gérer la relation client avec efficacité
- GKPAR - Prendre la parole en public
- GKPCOM - Mieux se comprendre grâce à la Process Communication©
- GKRET - Gérer les appels entrants et développer la vente additionnelle

Contenu:

Connaissance de soi

- Ses propres limites relationnelles et comportementales
- L'assertivité : des attitudes, un état d'esprit
- Enjeux et bénéfices de l'assertivité
- Le mix gagnant de la communication
- S'autoriser des droits tout en respectant les autres et les enjeux de la vie professionnelle.
- Comportements de substitution : de passivité, agressivité, manipulation

Confiance en soi

- Ses atouts personnels
- Acceptation d'autrui
- L'état d'esprit assertif : attitude et comportements
- De la pensée négative au comportement positif

Engager la communication

- Gérer ses pensées limitantes
- Les positions de vie
- L'art de communiquer

Dire « non »

- Pas toujours facile...
- Avantages du « non »
- Dire non avec la méthode DESC
- Le mix du « non » assertif

Situations sensibles : mode d'emploi

- Oser demander
- Accueillir la critique
- Désamorcer des conflits
- Gérer une agression verbale

Plan d'action individuel

- Formaliser ses atouts et ses axes de progrès
- Se fixer des objectifs SMART

Etablir un plan d'actions avec des échéances et des indicateurs de suivi

Méthodes pédagogiques :

Notre plus :

Mix théorie-pratique favorisant le développement des compétences : 30 % apports techniques et méthodologiques 70 % exercices et simulations pratiques
Utilisation de **vidéos pédagogiques** illustrant les concepts mis en avant : un apprentissage par les bonnes et mauvaises pratiques (**Top & Flop**).
Accompagnement à la formalisation des **axes de développement personnel**.
Remise de **support de cours** aux participants et d'une synthèse des concepts clés sous forme de **mémo-synthèse** pour un ancrage de l'essentiel.
.

Autres moyens pédagogiques et de suivi:

• Compétence du formateur : Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées et ont au minimum cinq ans d'expérience d'animation. Nos équipes ont validé à la fois leurs connaissances techniques (certifications le cas échéant) ainsi que leur compétence pédagogique.
• Suivi d'exécution : Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est signée par tous les participants et le formateur.
• Modalités d'évaluation : le participant est invité à s'auto-évaluer par rapport aux objectifs énoncés.
• Chaque participant, à l'issue de la formation, répond à un questionnaire de satisfaction qui est ensuite étudié par nos équipes pédagogiques en vue de maintenir et d'améliorer la qualité de nos prestations.

Délais d'inscription :

•Vous pouvez vous inscrire sur l'une de nos sessions planifiées en inter-entreprises jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation sous réserve de disponibilité de places et de labs le cas échéant.
•Votre place sera confirmée à la réception d'un devis ou ""booking form"" signé. Vous recevrez ensuite la convocation et les modalités d'accès en présentiel ou distanciel.
•Attention, si vous utilisez votre Compte Personnel de Formation pour financer votre inscription, vous devrez respecter un délai minimum et non négociable fixé à 11 jours ouvrés.