

AFFIRMATION DE SOI ET ASSERTIVITE

Ce programme vous permet de pratiquer les clés de l'assertivité pour développer la confiance en soi et améliorer vos relations. Apprenez à communiquer sereinement lors des conflits grâce à la communication non-violente.

Objectifs

- Augmenter son impact personnel
- Gagner en assurance et développer la confiance en soi
- Établir des relations professionnelles constructives
- Communiquer sereinement dans les situations difficiles et les conflits

Public : Toute personne qui souhaite s'affirmer au quotidien tout en respectant l'opinion de l'autre et augmenter son impact personnel grâce à l'affirmation de soi.

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours – 14 heures

PROGRAMME

Autodiagnostic avant présentiel : Girafe ou Chacal ? – Autodiagnostic de mon niveau d'assertivité

Comprendre la communication assertive

- L'assertivité comme affirmation de soi dans le respect des opinions des interlocuteurs
- Les enjeux et bénéfices de l'assertivité
- Découverte de mon style relationnel
- Comprendre ses zones de confort, de risque et de panique

Training : Autodiagnostic sur mon style relationnel : débriefing des résultats entre agressivité et assertivité



Identifier les réactions émotionnelles

- Comment nos émotions influencent nos actions
- Mon mode de prise de décision face aux émotions
- La passivité ou comment fuir la situation (comportements caractéristiques, justifications et conséquences)
- L'agressivité ou comment passer en force (manifestations et conséquences sur soi et sur les autres)
- La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre (comportements caractéristiques, justifications et conséquences)
- Le passage de la passivité à l'agressivité ou la manipulation à l'assertivité

Training : Autodiagnostic de mon système de prise de décision et des conséquences sur ma communication

Développer et renforcer sa confiance en soi

- Les « positions de vie » de l'analyse transactionnelle
- Se connaître pour accepter les autres
- Techniques de communication assertive : s'affirmer en respectant les opinions des autres
- Maîtriser ses émotions avec la Communication Non Violente

Training : Jeux de rôles et mises en situation de communication assertive, pour renforcer sa confiance en soi

Gérer les situations difficiles et les conflits avec la CNV* (*Communication Non Violente)

- Se distancier des émotions : les faits, les opinions et les sentiments
- Accueillir les critiques de manière positive : reformuler, rester centré sur les faits
- Technique de réponse aux critiques pour sortir du conflit
- La méthode D.E.S.C. pour exprimer des critiques constructives, centrées sur les actions et non sur les personnes

Training : La Girafe et le Chacal - Quizz « faits, opinions, sentiments »
Jeux de rôles et mises en situation pour exprimer des désaccords avec assertivité



Apprendre à dire non

- Savoir dire "non" : bénéfices, avantages, enjeux
- Formuler un refus clair (méthode D.E.S.C.)
- Expliquer sans se justifier : donner des explications factuelles, sans justifications
- La négociation pour atteindre une situation "gagnant-gagnant"

Training : Exercice décontextualisé pour dire « non » avec la méthode D.E.S.C. et trouver une solution « gagnant-gagnant »

Désamorcer les situations conflictuelles

- Les différents types de conflits : d'intérêt, d'idées, de personnes, de valeurs...
- Se positionner dans une situation de conflit
- Gestion du stress face aux conflits : définir le stress et le réduire, faire baisser la tension
- Exprimer son ressenti : la médiatisation des émotions
- L'écoute active et la reformulation pour lever les zones de blocage

Training : Jeux de rôles et mises en situation de situations conflictuelles

Moyens pédagogiques :

- Tous les exercices seront mis en place et animés en coaching stop&go en lien avec la situation concrète et quotidienne des participants, en sur-mesure d'après vos attentes.
- Alternance d'exposés théoriques et pratiques
- Prédominance de la pratique
- Travaux en groupes et en sous-groupes
- Applications pratiques propres aux cas réels et situations vécus par les stagiaires

Modalités de validation des acquis :

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation