



## Un vent nouveau souffle sur la formation...

# COMMENT S’AFFIRMER DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

### Objectifs :

Apprendre les techniques permettant de « s'affirmer » dans le respect de l'autre, en toutes circonstances.

### Enjeux :

Aborder toutes les situations avec assurance et sérénité

### Niveau & Public

Toute personne souhaitant bénéficier d'une aisance accrue dans le domaine de la communication.

### Modalités de participation :

Durée : 3 jours

Prix\* :

Moyens pédagogiques :

Pack préparatoire

Valise Formlab :

- Pack de bienvenue
- Book CD résumé
- Outils de synthèse et de prise de conscience
- Outils d'assimilation et d'application
- Code extranet de suivi

\*Le coût associé...

\*Repas et hébergement non inclus.

### Programme (9h00 – 18h00)

#### 1. Test initial :

- Définition et principes fondamentaux de l'assertivité,
- Les quatre comportements face aux tensions : assertivité, manipulation, agressivité,
- Définir les zones de confort, de risque, de panique.

#### 2. A quoi sert l'assertivité ?

- Apprendre à dire non quand on le souhaite, poser des limites,
- Formuler clairement ses demandes sans détours,
- Prévenir les conflits en les abordant très tôt,
- Améliorer ses relations avec ses supérieurs, ses pairs, ses subordonnés,
- Gérer des situations délicates,
- Privilégier la relation authentique.

#### 3. Consolider les acquis :

- Corriger les comportements inefficaces récurrents.

#### 4. Faire face à tout type de situation :

- Savoir reconnaître, gérer et utiliser ses émotions,
- Se « programmer » durablement comme les sportifs de haut niveau,
- S'entraîner à la relaxation, à la visualisation positive.

#### 5. Développer sa force de conviction :

- Clarté des propos, gestuelle, conviction, présence, humour,
- Mettre en valeur ce qui fait son originalité,
- Positiver ses différences et « assurer » ,
- Augmenter son sens de la répartie et de l'improvisation par la créativité pratique.

#### 6. Développer sa force de conviction :

- Désamorcer les manipulations au quotidien,
- Déjouer les propos déstabilisants,
- Exprimer des critiques constructives,
- Clarifier les enjeux personnels et professionnels dans les situations difficiles,
- Établir un contrat personnel de succès.

### Mise en pratique :

- Reconnaître ses émotions.
- Exprimer ses ressentis.
- Établir son contrat personnel.