

Communiquer en s'affirmant : une compétence individuelle et collective nécessaire

Formation Management / Développement personnel / Leadership



Cette formation permet à une personne d'améliorer sa communication, et de se sentir à l'aise lorsqu'elle souhaite s'affirmer et dire «NON», sans se sentir coupable et permet de parler d'une manière confiante et efficace. Les participants apprendront à distinguer les trois postures de base dans lesquelles une personne peut se trouver : position passive, position d'affirmation de soi et position agressive.

OBJECTIFS

- Etre en mesure d'exprimer ses souhaits et faire valoir ses droits
- Eviter les malentendus et les conflits
- Dépasser les comportements menant à l'échec
- Améliorer la qualité de ses relations avec les autres

PUBLIC

- Dirigeants, superviseurs et chefs de projets
- Adjointes administratifs et chefs d'équipe
- Toute personne qui souhaite s'affirmer et développer la confiance en soi

PRE-REQUIS

Aucun

PROGRAMME

Les avantages de l'affirmation de soi

- Comment booster son estime personnelle
- Les moyens d'améliorer la qualité de ses interactions avec les autres
- Apprendre à s'exprimer et à être entendu
- Comment prévenir les débordements dans des situations interpersonnelles et les conflits

Améliorer ses capacités d'affirmation de soi-même

- Examinez son niveau actuel d'affirmation de soi
- Identifier et évaluer les avantages et les inconvénients d'une position passive, position d'affirmation de soi et position agressive
- Découvrir les «trucs & astuces» et les méthodes pour améliorer la confiance en soi
- Choisir la meilleure approche de « l'affirmation de soi » en fonction de la situation dans laquelle on se trouve

Utiliser ses capacités d'affirmation de soi

- Acquérir des techniques pratiques pour donner et de recevoir des retours constructifs
- Trouver les réponses appropriées à la critique et à la gestion des émotions
- Découvrir les façons de définir les limites à ne pas franchir
- Utiliser les stratégies d'affirmation

Horaires, Planning et Déroulement de cette formation

Horaires

- Formation de 9h00 (9h30 le premier jour) à 17h30.
- Deux pauses de 15 minutes le matin et l'après-midi.
- 1 heure de pause déjeuner

DEROULEMENT

- Les horaires de fin de journée sont adaptés en fonction des horaires des trains ou des avions des différents participants.
- Une attestation de suivi de formation vous sera remise en fin de formation.
- Cette formation est organisée pour un maximum de 14 participants.

PROCHAINES FORMATIONS

[Réussir la Certification Gestion de Projet PMP du PMI](#)

[Réussir la Certification PRINCE2 Foundation](#)

[Réussir les Certifications PRINCE2 Foundation et PRINCE2 Practitioner](#)

[Réussir la Certification ITIL Foundation](#)

[Réussir la Certification Agile certifié SCRUM Master](#)

[Réussir les Certifications TOGAF Certified et TOGAF Foundation](#)



A retenir

Durée : **2 jours** soit 14h.
Réf. **CYCOMF**

☎ 01 42 93 52 72

Dates des sessions

Paris
28/10/2019

Cette formation est également proposée en formule **INTRA-ENTREPRISE.**



Inclus dans cette formation



Coaching Après-COURS

Pendant 30 jours, votre formateur sera disponible pour vous aider. CERTyou s'engage dans la réalisation de vos objectifs.

100%
SATISFACTION
GARANTIE

Votre garantie 100% SATISFACTION

Notre engagement 100% satisfaction vous garantit la plus grande qualité de formation.

Communiquer en s'affirmant : une compétence individuelle et collective nécessaire

Formation Management / Développement personnel / Leadership



Retrouvez cette formation sur notre site :

[Communiquer en s'affirmant : une compétence individuelle et collective nécessaire](#)