Prenez de la hauteur

Développer son assertivité et la confiance en soi

Durée de la formation :
2 jours (14h)

Horaires de formation
08h45 – 12h30 / 13h45 – 17h00

Pré-requis
Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Public visé
Toute personne souhaitant améliorer ses capacités en communication ou désirant développer son aisance relationnelle en toutes situations.

Objectifs et compétences visées
S'affirmer sur les plans personnel et professionnel. Gagner en efficacité dans ses comportements et sa communication . Tendre vers l'assertivité pour rendre les relations plus fluides Acquérir des outils pratiques pour exprimer ses besoins et gérer les situations conflictuelles. Renforcer la confiance en soi et favoriser des relations interpersonnelles harmonieuses.

Organisation
Formation animée en présentiel. Groupe de 3 à 8 personnes. Emargement signée par ½ journée par les stagiaires et le formateur. A l'issue du stage les apprenants renseignent un questionnaire d'évaluation à chaud qui est ensuite analysé par nos équipes.

Le formateur
La prestation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par Atout Majeur.

Moyens techniques et pédagogiques
Alternance entre théorie et pratique. Mise à disposition d'une salle équipée. Support de cours.

Validation des acquis et attestation
Les exercices réalisés permettent de mesurer le degré de compréhension et d'acquisition des compétences visées. Une attestation de formation comportant les résultats de l'évaluation des acquis est délivrée en fin de formation.

Module 1 : Comprendre l'assertivité et s'auto-analyser

Les fondements de l'assertivité :
Définition et distinction entre communication assertive, passive et agressive.
Les avantages d'une communication assertive dans la vie personnelle et professionnelle.
Analyse des styles de communication :
Identification de son propre style de communication et des schémas récurrents.
Compréhension des mécanismes des comportements non assertifs.
Connaitre les émotions, et comment elle nous guide.
Auto-analyse des comportements :
Exercices d'auto-évaluation pour identifier les forces et les axes d'amélioration.
Analyse des obstacles personnels à l'affirmation de soi.
Mise en relief des effets de ses propres comportements sur son entourage.
Liens entre assertivité et confiance en soi :
Exploration des interconnexions entre estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi.
Identification des leviers pour renforcer la confiance en soi.
Liens avec l'assertivité

Module 2 : Outils fondamentaux de l'assertivité

Communication consciente et active :
Développement de l'écoute active et de l'empathie.
Techniques pour sortir des interprétations et privilégier l'observation.
Introduction à la Communication Non Violente, outil de l'assertivité
Expression des besoins et des limites :
Méthodes pour identifier et exprimer clairement ses besoins et ses émotions.
Formulation de demandes claires et respectueuses.
Savoir dire non, et poser ses limites.
Gestion des critiques et des conflits :
Techniques pour recevoir les critiques de manière constructive.
Méthodes pour formuler des critiques respectueuses.
Utilisation de la méthode DESC pour la résolution de conflits.

Module 3 : Techniques avancées et mise en pratique

Techniques de communication approfondies :
Le questionnement : un outil pour favoriser la recherche de solutions.
L'authenticité : partager ses émotions et ses besoins de manière authentique.
Approfondissement de l'écoute empathique.
Mises en situation et jeux de rôle :
Exercices pratiques pour appliquer les outils et techniques acquis.
Analyse collective des situations et retours constructifs.
Utilisation de l'enregistrement vidéo comme outil d'apprentissage.

Module 4 : Intégration et développement personnel

Élaboration d'un plan d'action personnalisé :
Identification de situations concrètes pour mettre en œuvre l'assertivité au quotidien.
Définition d'objectifs personnels et de stratégies pour les atteindre.
Suivi et évaluation des progrès :
Échanges et partages d'expériences entre les participants.
Réflexion sur la durée des acquis et le travail personnel après formation

Méthodes pédagogiques :
Apports théoriques concis et interactifs.
Exercices individuels et collectifs pour favoriser l’apprentissage actif.
Jeux de rôle et mises en situation pour s’entraîner à la communication assertive.

Pour vous inscrire

04.78.14.19.19
contact@atoutmajeur-ra.com / www.atoutmajeurlyon.com

(Mise à jour : 03-2025)