FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF DIST.

Ref. : 8953036

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1510 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 025337

ASSERTIVITÉ ET LEADERSHIP

Affirmer sa personnalité au quotidien pour être plus performant

L'assertivité désigne une attitude à la fois d'affirmation de soi et de respect d'autrui. Se comporter en leader consiste à écouter, à s'exprimer et à défendre ses positions sans empiéter sur celles des autres. Cela revient à adopter une attitude de fermeté sur ce qui n'est pas négociable et de souplesse sur ce qui l'est, de façon à développer des relations à la fois plus efficaces et plus harmonieuses.

LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Lyon

20 et 21 nov. 2023

- **20/11/2023 09:00 --> 21/11/2023 17:30 à Lyon**
  - 20/11/2023 09:00 --> 20/11/2023 17:30
  - 21/11/2023 09:00 --> 21/11/2023 17:30

OBJECTIFS

Identifier les techniques d'affirmation de soi

Mettre en œuvre les techniques d'affirmation de soi

Appuyer son leadership sur son assertivité

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Managers et responsables d'équipe
Toute personne souhaitant gagner en assertivité et en leadership

PRÉREQUIS

Vouloir acquérir les techniques d'affirmation de soi permettant d'appuyer ses positions au quotidien

COMPÉTENCES ACQUISES

S'affirmer efficacement et convaincre ses interlocuteurs en situation professionnelle

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont
Modules vidéos
Présentiel
E-quiz aval

PROGRAMME

Pendant
Assertivité et leadership

Mieux se connaître pour mieux s'affirmer dans son environnement professionnel

Comprendre les schémas comportementaux

- Analyser une situation relationnelle
- Prendre conscience de son prisme personnel

Partage d'expériences : analyse de situations relationnelles délicates pour les participants

Identifier ses tendances comportementales sous stress

- Découvrir les quatre classes de comportement du modèle de l'assertivité

Autodiagnostic : ses réactions au stress

Mettre en œuvre les techniques d'affirmation de soi

Construire un comportement affirmé

- Exprimer son message de la manière la plus acceptable possible pour son interlocuteur
- Dire non avec diplomatie et détermination

Mise en situation : affirmation de soi au sein d'une équipe, auprès de sa hiérarchie, parmi ses pairs, en réunion et en face-à-face

S'affirmer en situation difficile

- Faire face à un interlocuteur agressif ou manipulateur
- Comprendre les jeux psychologiques dans les relations

Mise en situation : dans le contexte de situations professionnelles difficiles

Gagner en leadership grâce à l’assertivité

Susciter l’adhésion

- Adapter son positionnement à ses interlocuteurs
- Réguler ses échanges grâce à l’écoute active
- Utiliser les leviers de l’adhésion

Adopter une posture de leader

- Développer ses capacités d'influence
- Convaincre individuellement et collectivement
- Mettre en place un climat de confiance

Mise en situation : la conviction lors d'un entretien ou en réunion
Plan d'action personnel : formalisation des actions à mettre en œuvre pour affirmer sa personnalité

Vidéo : Quand n'êtes-vous pas assertif ?
Vidéo : Et si vous disiez non ?
Vidéo : Ecoute, empathie, en quoi ces qualités sont-elles importantes ?

INTERVENANTS

Hubert GAZET
Hubert Gazet Consultants

Cécile GILBERT KAWANO
DTALENTS CONSULTING

Séverine BROUSSY

BROUSSY SEVERINE

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap 