



## 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.

### 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



## LIEUX ET DATES

### À distance

10 et 11 avr. 2024  
10 et 11 juil. 2024  
28 et 29 août 2024  
20 et 21 nov. 2024

### Paris

28 et 29 mars 2024  
14 et 15 mai 2024  
17 et 18 juin 2024  
16 et 17 sept. 2024  
12 et 13 déc. 2024

### Lyon

20 et 21 nov. 2024

### Nantes

20 et 21 nov. 2024

### Bordeaux

20 et 21 nov. 2024