

OSER S'AFFIRMER AVEC L'ASSERTIVITÉ

Intelligence
Relationnelle

Méthodes pédagogiques

Alternance de :

- Apports théoriques
- Cas pratiques et exercices
- Tests de personnalités remis aux stagiaires
- Mises en situation professionnelle

Ressources pédagogiques

Support de formation remis aux participants, exercices...

Moyens techniques

- Plateforme Zoom (si formation à distance)
- Dispositions d'accueil nécessaires en cas d'intervention sur site : salle de formation, vidéoprojecteur, support de projection, paperboard ou tableau.

Suivi et évaluation

Pour assurer un suivi individuel, *Be Change Become* a mis en place 3 types d'évaluation :

- Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : exercice, test de positionnement, ou réponse à un questionnaire. Cette évaluation permet à chaque apprenant d'apprécier sa progression et déterminer les actions à engager pour ancrer ses acquis.
- Une évaluation de la satisfaction de chaque participant est réalisée en ligne.
- Les appréciations de la formatrice viennent compléter ces évaluations et valider les apprentissages par un questionnement ouvert à l'issue de chaque session.

Une attestation de fin de formation est remise, ainsi qu'un certificat de réalisation.

Durée :
1 jour (7h)

Tarif :
2 000,00 €
HT

Conditions tarifaires

Prix pour un groupe de 12
personnes maximum

Prérequis

Aucun

Handicap

Pour toute personne en
situation de handicap, merci de
nous contacter aux coordonnées
ci-dessous

Contactez-nous

Be Change Become

Marie-Caroline Keszler

06 13 82 62 31

bechangebecome@gmail.com

Formatrice

Marie-Caroline Keszler

Marie-Caroline est coach
professionnelle certifiée et
spécialiste soft-skills.

Diplômée d'un DEA (Master de
Recherche) en Modélisation
Economique de l'Université
Paris-Dauphine-PSL, elle a plus
de 15 ans d'expérience en
pédagogie et création de
contenus.

OSER S'AFFIRMER AVEC L'ASSERTIVITÉ

Intelligence
Relationnelle

OBJECTIFS

- Gagner en confiance et en aisance relationnelle.
- Exercer son autorité avec plus de diplomatie.
- Limiter ses réactions inefficaces dans les relations.
- Faire face aux comportements des autres avec justesse.
- Formuler des demandes et critiques de manière constructive.

Programme

Public cible : Tout collaborateur qui a besoin de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles ou qui souhaite développer sa confiance en soi dans des relations constructives.

➔ Identifier son profil assertif

- Comprendre le modèle d'assertivité
- Analyser ses comportements au regard du modèle
- Repérer et faire face à la passivité, l'agressivité et la manipulation

Expérientiel

Test : affirmation de soi pour découvrir son profil assertif

➔ Faire face à ses peurs & Mobiliser ses ressources

- Mettre en place un stratégie pour faire face à ses peurs
- Utiliser l'approche STAR pour réduire l'anxiété
- Les standards de l'assertivité : droits et responsabilité

Expérientiel

Exercice d'introspection : Identifier ses techniques assertives et les situations personnelles difficiles pour s'affirmer

Mise en action : Elaboration d'un plan d'action pour une situation spécifique.

➔ Développer une communication efficace

- Répondre aux comportements destabilisants
- Utiliser la méthode DEAL pour communiquer de manière assertive
- Préparer un DEAL raisonnable

Expérientiel

Mise en pratique et expérimentation de techniques non-verbales

Jeu de rôles de mises en situation

Mise en action : Elaboration d'un DEAL

N.B. : Le contenu de la formation sera ajusté lors d'un call de cadrage avec le client.