

FORMATION : DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

Pour un management positif : communiquer sans passivité, sans agressivité, sur une base de bienveillance et de respect mutuel

DESCRIPTIF

OBJECTIFS

- S'exprimer de façon sereine et constructive
- S'exprimer clairement par rapport à ses attentes dans une relation donnée
- S'affirmer dans le respect des intérêts mutuels

Le programme

Les 4 comportements humains

- La fuite
- La manipulation
- L'agressivité
- L'assertivité

Les enjeux de l'assertivité

- Mieux se connaître dans les différents aspects de sa personnalité
- Cohérence et congruence dans la communication non-verbale
- S'appuyer sur des ressources fiables ; connaître ses zones de confort et d'inconfort

Entretenir un rapport basé sur le respect mutuel

- Définir ses propres intérêts et attentes
- Les phases d'une négociation gagnant-gagnant
- Se mettre à l'écoute du point de vue de l'autre : reformuler, poser les questions adéquates
- Stratégies pour poser ses limites ou savoir dire non

Les étapes pour une expression authentique

- Etre autonome et responsable
- S'appuyer sur l'énergie générée par un état émotionnel



- Pratique du message "Je" pour assumer son propre point de vue
- Enrichir la richesse de ses réactions
- Technique du recadrage
- Développer souplesse et adaptation

INFORMATIONS PRATIQUES

Coût : 1 290 € (non assujetti à la TVA)

Durée : 3 jours consécutifs (21 h)

CONTACT

CCI FORMATION

04 91 14 26 90 ou cciformation@ccimp.com

ADRESSE ET HORAIRE

GROUPE ECOLE PRATIQUE

1 rue Saint Sébastien

13006 MARSEILLE

