

STEUM

7 Rue des Tamaris

44300 Nantes

E-mail : contact@steum.com

Web : www.steum.com

DP.tra

Développer l'assertivité au milieu du travail

3 jours (18 heures)

Objectifs pédagogiques

- S'affirmer dans ses relations professionnelles
- S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles
- Développer son assertivité
- Formuler des demandes et critiques de manière constructive
- Identifier et gérer ses réactions face ...

Public visé

Pour tout professionnel souhaitant des capacités à établir des relations positives

Pré-requis

Volonté de s'impliquer personnellement et sachant signer – niveau courant

Modalité pédagogique

Cette formation accorde une large place à la pratique.

70% de pratique / 30 % de concepts :

- pédagogie interactive
- échanges d'expérience
- entraînements sous forme de sketches

Moyens et supports pédagogiques

- Documentation technique et exposés théoriques

Modalités d'évaluations et de suivi

- Exercice d'un objectif clair et questionnaire
- Attestation de formation

Durée et Tarif

[autofinancement]

3 jours / 18h / **270 €**

[formation / continue]

3 jours / 18h / **540 €**

Code complet : DP.tra

Catégorie : DP. Développement Personnel

Spécialité : Langues vivantes, civilisations étrangères et régionales.

page 1 sur 2

STEUM

7 Rue des Tamaris

44300 Nantes

E-mail : contact@steum.com

Web : www.steum.com

DP.tra

Développer l'assertivité au milieu du travail

3 jours (18 heures)

Description

Identifier son profil assertif dans des relations professionnelles

- Questionnaire d'auto-diagnostic sur l'affirmation de soi
- Analyse des 4 types de comportement lors de situations relationnelles délicates :
 - fuite
 - agressivité
 - passivité
 - manipulation
- Les incontournables de la communication verbale et non verbale
- Le schéma – Le cadre de référence
- Le message – Le feed-back
- Les postures et gestes à privilégier – la synchronisation
- L'écoute – la reformulation – S'affirmer tranquillement dans une situation délicate : ni fuite, ni passivité, ni agressivité, ni manipulation
- Faire face aux comportements qui perturbent : agressivité, passivité, manipulation
- Savoir formuler une critique constructive, expliquer
- Savoir recevoir une critique
- Savoir dire non avec assertivité (verbal et non verbal)

Inscription



www.steum.com/contact/bulletin-inscription/

Code complet : DP.tra

Catégorie : DP. Développement Personnel

Spécialité : Langues vivantes, civilisations étrangères et régionales.

page 2 sur 2