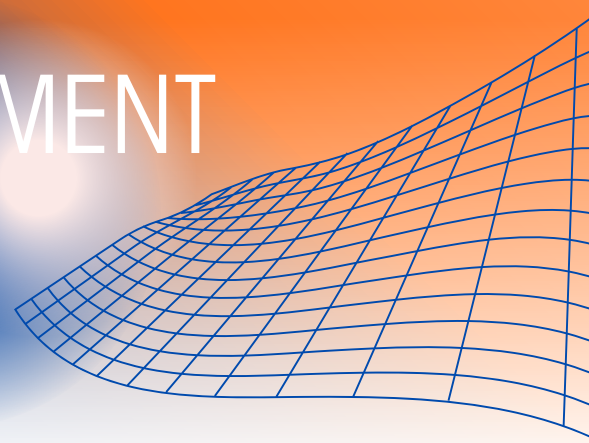


S'AFFIRMER SEREINEMENT

- **Développer** une meilleure connaissance de soi, sa confiance et son affirmation.
- **Communiquer** avec justesse : dire les choses, réagir efficacement et faire preuve de diplomatie.
- **Gérer** les relations difficiles : comportements négatifs, tensions et désaccords.



Objectifs pédagogiques

- Identifier son style relationnel
- Gérer les comportements difficiles
- Formuler une critique constructive
- Réagir aux critiques
- S'affirmer avec diplomatie

Public Cible

- Toute personne qui souhaite s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

Durée : 10 heures

Accessibilité

- Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.
- Établissement de 5^{ème} catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap

Programme de la Formation

Module 1 : Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style relationnel.
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité ; agressivité ; manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.

Module 2 : Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

Module 3 : Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon positive.

Module 4 : Faire face aux critiques

- Voir la critique comme une information.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les reproches agressifs.

Module 5 : S'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la répartie.
- Positiver les difficultés.
- Recharger ses batteries.

Informations Pratiques

- **Objectifs opérationnels de la formation** : Améliorer ses relations professionnelles, Gérer les tensions, S'affirmer sereinement, Communiquer efficacement, Renforcer sa confiance.
- **Tarif** : 390 € net de taxe / personne
- **Prérequis** : Volonté d'en apprendre sur soi et de s'impliquer avant, pendant et après la formation.
- **Modalités d'évaluation** : La formation fera l'objet d'une évaluation sous forme de questions à choix multiple. Attestation de formation remise à chaque participant.
- **Support de Cours** : Un support de cours complet sera remis à chaque participant.
- **Lieu** : Humanis Développement
- **Intervenant** : Magalie Piedevache. Formatrice en communication, management et ressources humaines. Coach en parcours professionnels.
- **Participants** : La formation est destinée aux Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles. Groupe de 5 à 8 personnes maximum.
- **Délais d'accès** : nous nous engageons à vous proposer des dates d'entrée en formation dans les 2 mois maximum qui succèdent à cette proposition.

Méthodes pédagogiques

Formation inter-entreprises entièrement présentielle.

Apports interactifs, échanges d'expériences, exercices pratiques, études de cas et mises en situation.

