



AAB719E

3h dont 30 mn d'encadrement 350,00 €<sup>HT</sup>

## Objectifs

Connaître les règles essentielles d'un comportement assertif

### Profil Stagiaire(s)

Collaborateur ou manager qui éprouve des difficultés de communication interpersonnelle.

### Profil animateur(s)

Spécialiste confirmé de la communication orale.

### Concepteur des modules

Spécialiste de la modalité de formation à distance.



## Contactez-nous

Conseiller formation  
09 88 66 10 00  
inscriptions@demofr

## MODULES

### Développer son assertivité

Optimisez votre « confiance en vous », en étant bienveillant avec vous-même, en adoptant des comportements liés à l'assertivité comme l'écoute active ou la critique constructive. Sachez effectuer une demande ou opposer un refus.

### Analyse transactionnelle : se positionner de manière assertive

Les « positions de vie » sont un outil d'analyse transactionnelle permettant de comprendre l'attitude que l'on adopte face à une personne. Identifier nos attitudes face à nos interlocuteurs et comprendre comment cela joue sur la relation permet de les faire évoluer positivement.

### Analyse transactionnelle : construire un échange assertif

De bonnes relations avec les autres rendent le travail plus efficace et plus satisfaisant. Mais comment analyser l'attitude adoptée par notre interlocuteur et refuser d'entrer dans son jeu si celui-ci n'est pas constructif ?

### Gagner en assertivité : positiver le regard des autres

Il est indispensable de se sentir reconnu par les autres pour avoir confiance en soi. Pour prendre du recul et mieux réagir au regard des autres, il est utile de distinguer les types de signes de reconnaissance qu'ils nous adressent et d'identifier leur impact sur nous.



AAB719E

3h dont 30 mn d'encadrement 350,00 €<sup>HT</sup>

## Structure

Dès validation de son inscription par DEMOS, l'apprenant reçoit par mail une confirmation d'accès sur le « HUB de formation à distance DEMOS ». Cet accès est personnel et sécurisé par un mot de passe.

Durant la validité de son programme, l'apprenant se forme en réalisant, 100% à distance et à son rythme, ses modules eLearning.

A tout moment, il peut solliciter le service d'Assistance Demos pour toute question d'ordre technique ou fonctionnel (prise en main de la solution).

L'apprenant est encadré par le service support Demos qui le suit régulièrement aux étapes clés de sa formation : relance si non connexion, félicitations, suivi individuel de la progression, clôture. Ce service d'encadrement est assuré par mail (messagerie intégrée au HUB).

A l'issue de la validité de son programme, l'apprenant reçoit, par mail, un certificat de réalisation conforme à ses réalisations.

A l'issue de son programme, l'apprenant est invité à répondre à un questionnaire de satisfaction.

## Méthode pédagogique

En moins de 4h, une découverte des techniques d'analyse transactionnelle pour développer son assertivité.