

ASSISTANT.E.S : DÉVELOPPEZ ASSERTIVITÉ ET CONFIANCE EN SOI

SE47

3 jours (21h) 1 750,00 €^{HT}

Objectifs

Mieux identifier ses forces et transformer ses faiblesses • Faciliter son développement personnel et professionnel • Optimiser sa communication interpersonnelle

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Assistante s'adresse aux secrétaires et assistant(e)s voulant s'affirmer de façon constructive

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

cette formation Assistante est animée par un spécialiste des techniques de communication et d'expression



PROGRAMME

Analyser sa capacité à communiquer

Identifier ses atouts

Repérer les causes de difficulté à communiquer

Développer 4 axes de réflexion

Cas pratique : établir les bases de sa capacité à bien communiquer

Analyser sa capacité à s'affirmer

Faire un auto-diagnostic

Se positionner sur un histogramme d'attitudes et se fixer des axes de progrès

Cas pratique : autodiagnostic de sa capacité à s'affirmer

Développer sa capacité d'affirmation

Oser s'affirmer face à sa hiérarchie, ses collègues, les autres partenaires

S'entraîner à oser exprimer ses sentiments, demandes, propositions, etc.

Cas pratique : mise en situations professionnelles

Prévenir les conflits pour les éviter

Détecter les signes avant-coureurs

Cerner les obstacles à une négociation gagnant/gagnant

Appliquer les six étapes d'une clarification utile

Développer des aptitudes pour prévenir les conflits

Analyse de cas pratiques

Les positions de vie

Analyser ses réactions en situation de stress

S'entraîner à une dynamique positive

Identifier des pistes pour développer une communication positive

Les messages contraignants

Les identifier

Apprendre à s'en dégager

Faire des liens entre stress et messages contraignants pour mieux les dépasser

Optimiser le stress

Analyser sa capacité à s'en protéger

Utiliser le bon stress

Exercice : autodiagnostic de son type de stress

Contactez-nous

Conseiller formation

09 88 66 10 00

inscriptions@demoss.fr

ASSISTANT.E.S : DÉVELOPPEZ ASSERTIVITÉ ET CONFIANCE EN SOI

SE47

3 jours (21h) 1 750,00 €^{HT}

Choisir une stratégie de réussite

Analyser le processus de ses réussites individuelles

Faire émerger les potentialités

Les signes de reconnaissance : s'entraîner à les donner, les recevoir, les demander, les refuser, etc.

Compléter la formation avec les modules e-learning inclus :

- s'exprimer avec assertivité : faire une demande

- s'exprimer avec assertivité : savoir dire non

Méthodes pédagogiques & Evaluation

Cette formation Assistante propose la mise en place d'un contrat personnel de succès pour chaque participant

Les formations "à distance" sont réalisées avec un outil de visioconférence de type Teams ou Zoom selon les cas, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Suivi & Evaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 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 : Tests d'évaluation des acquis, cas pratiques, mises en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

Ressources pédagogiques

Support de formation, exercices...

Moyens techniques

Nos centres de formation DEMOS, accessibles aux personnes à mobilité réduite, sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de colearning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

En complément

Avant cette formation vous pouvez suivre :

-Assistant.e.s : soyez force de proposition