

# ASSERTIVITÉ : LES BASES POUR S’AFFIRMER PROFESSIONNELLEMENT

DP122

2 jours (14h) 1 450,00 €<sup>HT</sup>

## Objectifs

Découvrir les principales clés liées à l'assertivité • S'approprier les outils fondamentaux pour une meilleure affirmation de soi

### Profil Stagiaire(s)

Cette formation sur l'assertivité s'adresse aux personnes qui souhaitent bénéficier d'une plus grande aisance dans l'affirmation de soi, une capacité à s'assumer, la volonté de progresser dans son style de communication et dans la relation à l'autre.

### Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

### Profil Animateur(s)

Cette formation Développement Personnel est animée par un Consultant Formateur spécialisé en Développement Personnel, disposant d'une grande expérience sur ce thème et du milieu de l'entreprise

## PROGRAMME

### Découvrir les bases de l'assertivité

#### Identifier les quatre types de comportements face aux tensions :

- . assertivité
- . fuite
- . manipulation
- . agressivité

#### Identifier son profil, prendre conscience de ses zones de risques

#### Elaborer les premiers leviers pour s'affirmer

Prendre conscience de ses comportements passifs ou agressifs pour mieux les dépasser  
Se doter de leviers pour agir positivement  
Identifier ses atouts et ses faiblesses  
Comprendre les conséquences du comportement « agressif », « passif », pour soi, pour l'autre, pour la relation

#### Mesurer les gains d'un comportement assertif

Apprendre à dire non, coopérer et poser ses limites sans entraver l'espace de l'autre  
Formuler clairement ses demandes sans détour et avec respect  
Se faire entendre, comprendre, respecter

#### Apprendre à gérer les situations conflictuelles et les critiques

#### Améliorer ses relations professionnelles avec sa hiérarchie, ses collègues, ses collaborateurs

Comprendre les bienfaits de l'empathie et privilégier les relations authentiques

#### Initier votre transformation

Identifier et s'engager sur des premières actions de changement.

## Méthodes pédagogiques & Evaluation

Cette formation en Développement Personnel est basée sur un autodiagnostic qui permet à chacun de mesurer sa capacité à s'affirmer, le chemin qui lui reste à parcourir pour s'assumer pleinement et faire émerger son potentiel et sa motivation.

Elle renforce la connaissance de soi au travers de nombreuses mises en pratique, notamment vidéo, sur des situations proposées par l'animateur ou apportées par les stagiaires, des analyses de situations proposées par les stagiaires, des conseils personnalisés du Consultant.

## Contactez-nous

Conseiller formation  
09 88 66 10 00  
inscriptions@demoss.fr

## Nos sessions

22 - 23 nov. 2023 : Paris

# ASSERTIVITÉ : LES BASES POUR S’AFFIRMER PROFESSIONNELLEMENT

DP122 2 jours (14h) 1 450,00 €<sup>HT</sup>

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, 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.