

FORMATION DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

Satisfaction de nos apprenants en 2023 : 98%
Taux d'assiduité : 100%



Formez-vous selon vos disponibilités ! Vous proposez **3 dates au choix** et votre formateur vous confirme la date souhaitée.



En présentiel dans votre entreprise, dans l'un de nos **20 centres de formation** ou en **distanciel par visioconférence**.



Niveau : Initiation, Avancé, Expert

Référence : SSK-8023

Durée : 7 heures soit 1 jour

Tarif formation individuelle : 1170 € HT / Personne

Tarif Intra-Entreprise à partir de 4 Collaborateurs : [Demandez un devis](#)

Vous avez des questions sur cette formation ?

Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h
ou par email formation@expertisme.com

Votre parcours de formation :
>> Découvrez-le étape par étape



Contexte de la formation Développer son Assertivité

Dans le cadre professionnel ou dans la vie personnelle, il est primordial d'affirmer son opinion pour maintenir des relations saines. Le monde du travail nécessitant de nombreux compromis, il est crucial d'également considérer les opinions d'autrui pour favoriser une communication optimale. Pour trouver un équilibre entre affirmation de soi et respect du point de vue de l'autre, il faut apprendre l'assertivité.

L'assertivité est la capacité d'exprimer ses idées de manière appropriée sans empiéter sur celle des autres. Réelle qualité de diplomate, elle est cruciale pour obtenir des relations interpersonnelles saines. Bon équilibre entre passivité et agressivité, c'est avant tout un moyen de communication favorisant une critique constructive.

L'assertivité peut être utilisée comme un outil pour apaiser les situations conflictuelles en entreprise et favoriser une meilleure connaissance de soi, un avantage non négligeable dans un contexte professionnel.

Vous souhaitez affirmer votre opinion tout en respectant celle des autres ?

La formation pour développer son assertivité est faite pour vous. L'assertivité demande une grande connaissance de soi, de ses capacités et de ses limites. Pour respecter l'opinion des autres, il faut être capable d'être en harmonie avec ses émotions et croire en son propre point de vue. À l'issue de cette formation, vous apprendrez à maîtriser vos émotions et à les mettre à profit de votre discours. Vous serez ainsi en mesure de vous affirmer dans une relation et faire face à tous types d'interlocuteurs.

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à tous les acteurs de l'entreprise et de tout secteur d'activité.

Objectifs

- Prendre du recul et lâcher prise
- Utiliser les émotions à bon escient
- Accepter de faire évoluer ses croyances
- Gagner en confiance en soi
- Évaluer les conséquences de ses actes avant d'agir.

Programme

1. ANALYSER LES ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS DE LA PERSONNALITÉ ET LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU TRI-UNIQUE

- La personnalité : Qui suis-je ?
- Neuro-anatomie des émotions : le cerveau tri unique.

2. FACILITER L'APPRENTISSAGE DES ÉMOTIONS

- Grammaire émotionnelle.
- Les émotions universelles

3. DÉCOUVRIR LES QUATRE ATTITUDES NATURELLES DE L'ÊTRE HUMAIN

- L'attitude naturelle prédominante chez chaque individu.
- Exploration des quatre attitudes naturelles.

4. IDENTIFIER SON MODE DE FONCTIONNEMENT : CONNAIS-TOI TOI MÊME

- Qui suis-je ?
- Redoubler d'attention dans son environnement professionnel.

5. DEVENIR ASSERTIF EN 19 "DROITS" À CONQUERRIR

- Vous et les droits de l'assertivité.
- Les 19 droits de l'assertivité.

6. GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES AVEC LA MÉTHODE DESC

- Formuler les critiques constructives avec le DESC.
- Un feedback composé en quatre étapes.

Version 3. Mise à jour le 01/01/2023

© EXPERTISME - Groupe SELECT® 2023 Tous droits réservés. Les textes présents sur cette page sont soumis aux droits d'auteur.

Pré-requis

Savoir, parler, lire et écrire le Français.

Être muni d'un ordinateur relié à Internet, possédant une caméra, un micro et un haut-parleur.

Points forts de la formation

- Votre plan pédagogique de formation sur-mesure avec l'évaluation initiale de votre niveau de connaissance du sujet abordé

- Des cas pratiques inspirés de votre activité professionnelle, traités lors de la formation
- Un suivi individuel pendant la formation permettant de progresser plus rapidement
- Un support de formation de qualité créé sur-mesure en fonction de vos attentes et des objectifs fixés, permettant un transfert de compétences qui vous rende très rapidement opérationnel
- Les dates et lieux de cette formation sont à définir selon vos disponibilités
- Animation de la formation par un Formateur Expert Métier
- La possibilité, pendant 12 mois, de solliciter votre Formateur Expert sur des problématiques professionnelles liées au thème de votre formation
- Un suivi de 12 mois de la consolidation et de l'évolution de vos acquis.

Approche Pédagogique

L'approche pédagogique a été construite sur l'interactivité et la personnalisation : Présentation illustrée et animée par le Formateur Expert, partage d'expériences, études de cas, mise en situation réelle. Tous les supports sont fournis par support papier, mail ou clé USB à chaque stagiaire.

Méthodologie pédagogique employée :

Chaque formation en présentiel ou en distanciel est animée par un Formateur Expert Métier sélectionné selon ses compétences et expériences professionnelles. Apport d'expertise du Formateur, quiz en début et fin de formation, cas pratiques, échanges d'expérience. Accès en ligne au support de formation.

Modalités employées et évaluation :

Évaluation et positionnement lors de la définition du plan pédagogique avec le ou les stagiaires. Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis. Une correction collective est effectuée par le Formateur. Un bilan de fin de stage à chaud est organisé entre le Formateur et le ou les stagiaires pour le recueil et la prise en compte de leurs appréciations. Une attestation de fin de stage est remise aux stagiaires.

Accessibilité

Toute demande spécifique à l'accessibilité de la formation par des personnes handicapées donnera lieu à une attention particulière et le cas échéant une adaptation des moyens de la formation. Public en situation de handicap, contactez notre référent handicap au 01 42 66 36 42.

Formateur

Nos Formateurs sont des Experts Métiers intervenants sur les prestations inhérentes sur la thématique de la formation. Ils réalisent les audits et co-construisent l'offre et le déroulé de la formation avec l'Ingénieur Pédagogique avant validation par le Responsable Pédagogique. Ils sont sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques et leurs expériences dans la formation pour adultes.