

S'affirmer pour mieux se positionner

Entretenir des relations professionnelles harmonieuses



COM04	2 jours	Inter 750 € TTC – Le Mans Lieu : Le Relais Habitat Et Services Jeunes 90 Av. Jean Jaurès, 72100 Le Mans Intra : Nous consulter pour une approche personnalisée
-------	---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Objectifs de formation

- Développer la confiance en soi
- Identifier ses états ressources
- Argumenter avec conviction
- Traiter les désaccords
- Sortir des transactions verrouillées
- Dire les choses avec diplomatie

Compétences visées

- Etablir une communication rapide et efficace
- Améliorer ses relations professionnelles

Public

Tout public

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Méthode pédagogique

Les sessions « A distance » sont réalisées avec les outils de visioconférence Teams ou Zoom, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Equipe pédagogique

Nos formateurs CCF MANAGEMENT sont des experts dans leur domaine

Moyens pédagogiques et techniques

Vidéoprojecteur, support d'animation, livret pédagogique, jeux pédagogiques

Suivi et modalités d'évaluation

Feuille de présence et certificat de réalisation
Questionnaire de validation des acquis (début et fin de formation)
Questionnaire de satisfaction à chaud et d'efficacité à froid

Contact

CCF Management - N° SIRET 532 897 949 00014 - Code NAF 7022 Z - 36 Bis rue de la Bataille 72100 LE MANS

☎ 0 981 314 525 📞 0 674 086 549 ✉ contact@ccfmanagement.com

Délai d'accès à la formation

En inter-entreprise : nous validerons votre inscription 15 jours avant le début de la formation

En intra-entreprise : suite à votre demande d'information, nous nous engageons à vous recontacter sous 72 h

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Ouvert et consultation au préalable pur ajuster les moyens de compensation

Programme

► **Modifier son comportement pour renforcer son affirmation de soi**

Définir le comportement affirmatif et la confiance en soi
Prendre conscience de l'importance du comportement affirmatif dans les relations interpersonnelles
Créer un système de croyances positives : ancrer un état positif

Contourner la pensée négative

Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales

Identifier ses potentialités

Travail individuel : mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité.

Exercice guidé : accéder à un état interne adapté à la situation souhaitée et l'ancrer

► **S'affirmer dans une relation professionnelle**

Surmonter ses blocages, ses appréhensions : trouver des ressources adaptées

Oser demander

Savoir dire NON

Développer son sens de la répartie

Savoir-faire une critique avec la méthode DESC

Recevoir une critique

Réagir aux comportements passifs, agressifs, manipulateurs

S'adapter à son interlocuteur : apprendre à décoder ses comportements

Entraînement au DESC

Exercice guidée : l'auto-ancrage de ressources

► **Désamorcer les situations conflictuelles**

Gérer son stress en direct face à l'agression verbale

Exprimer son ressenti

Comment désarmer la colère ?

Repérer et désamorcer les manipulations de la vie quotidienne

Mettre en place une relation " adulte-adulte "

Training : s'entraîner à sortir des conflits

► **Communiquer avec conviction et diplomatie**

Comprendre l'importance de la communication verbale, para-verbale et non verbale

Différencier les différents jeux en communication

Acquérir des techniques de communication pertinentes et fiables :

- L'écredon, le disque rayé, le sphinx, le recadrage

Structurer son langage de manière affirmative et constructive

Identifier la gestuelle qui favorisent l'affirmation et ceux qui handicapent

Pratiquer l'écoute active

Reformuler à bon escient

Training : s'entraîner à faire passer des messages convaincants

Mise en place d'un Plan de Progrès Personnalisé

Les plus

- Des jeux de rôles permettant aux participants de tester et d'acquérir de nouveaux comportements
- Une consultante certifiée PNL avec une expérience dans les relations interpersonnelles
- Des apports de méthodes, d'outils tout au long de la formation

Contact

CCF Management - N° SIRET 532 897 949 00014 - Code NAF 7022 Z - 36 Bis rue de la Bataille 72100 LE MANS

☎ 0 981 314 525 📞 0 674 086 549 ✉ contact@ccfmanagement.com