



## FORMATION

### DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

**DURÉE**  
1 jour

#### • OBJECTIFS •

- Développer sa confiance en soi
- Développer ses aptitudes à communiquer

#### • PUBLIC •

Tout public

#### • PROGRAMME •

##### **Affirmation de soi et assertivité**

- Définition
- Autodiagnostic : suis-je assertif ?

##### **Savoir inspirer totale confiance**

- Développer une relation fiable
- Oser le dialogue honnête
- Agir de façon positive
- Savoir dire OUI – Savoir dire NON
- Être un interlocuteur efficace et reconnu : construire la relation avec son entourage professionnel

##### **Savoir critiquer et être critiqué**

- Savoir exprimer son opinion
- Entendre la critique et la gérer
- Gérer la critique agressive
- Développer son sens de la répartie

#### • OUTILS PÉDAGOGIQUES •

- Travaux de groupe
- Exercices
- Ateliers

Développer son assertivité  
Développement personnel - Communication