



FORMATION

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

DUREE
1 jour

• OBJECTIFS •

Développer sa confiance en soi • Développer ses aptitudes à communiquer

• PUBLIC •

Tout public

• PROGRAMME •

Affirmation de soi et assertivness

- 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
- Etre 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 PEDAGOGIQUES •

- Travaux de groupe
- Exercices
- Ateliers

Développer son assertivité
Développement personnel - Communication