

# DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

RÉF. RH-111



En présentiel

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : ●●●

• **VOUS ÊTES DEMANDEUR D'EMPLOI ?**

Nous connaissons des modalités de financement pour vous.

> [Contactez-nous](#)

## OBJECTIFS :

- Faire face aux comportements négatifs.
- Traiter les désaccords.
- S'exprimer avec diplomatie.

## PUBLIC :

Tout public.

**Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter.**

## PRÉREQUIS :

Aucun.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés alternant théorie et pratique, études de cas, correction travaux pratiques et ateliers. 1 support de cours par personne.

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

1 Formateur. 1 ordinateur par personne, un vidéoprojecteur par salle de cours, un tableau numérique. Connexion Internet très haut débit.

## ÉVALUATION ET SANCTION DE FIN DE PARCOURS

Évaluation formative par le formateur pendant le programme. Évaluation des acquis en fin de session. Attestation de fin de formation délivrée. Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires

# DESCRIPTION DU PROGRAMME

## 01. DÉFINIR SON STYLE RELATIONNEL

- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- Renforcer son affirmation de soi

## 02. RÉAGIR AUX COMPORTEMENTS PASSIFS, AGRESSIFS ET MANIPULATEURS

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations

## 03. FORMULER UNE CRITIQUE CONSTRUCTIVE

- Bien préparer la critique
- S'entraîner à la formuler de façon positive

## 04. FAIRE FACE AUX CRITIQUES

- Voir la critique comme une information, et pas comme une remise en cause
- Répondre sereinement aux critiques justifiées
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

## 05. S'AFFIRMER TRANQUILLEMENT DANS UNE RELATION

- Oser demander
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la répartie

## 06. MUSCLER SA CONFIANCE EN SOI

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Positiver les difficultés
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
- Recharger ses batteries