

## S'affirmer dans ses relations professionnelles - Assertivité les bases



DP-55 2 Jours (14 Heures)

### Description

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. Les techniques de l'assertivité permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même. Cette méthode permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles. Cette formation d'initiation aux premiers outils aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles.

### À qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

Cadre, manager, technicien, assistante ou tout collaborateur il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de leurs relations professionnelles.

#### Prérequis

Aucun.

### Les objectifs de la formation

- Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement
- Savoir critiquer avec justesse

### Programme de la formation

#### Identifier son profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre son mode de fonctionnement.
- Identifier ses comportements inefficaces.
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.
- Mise en situation Autodiagnostic.

### Les comportements qui perturbent : savoir y faire face

- Désamorcer l'agressivité. Agir face à la passivité.
- Éviter les pièges de la manipulation.
- Mise en situation Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

### Formuler une critique constructive

- Préparer sa critique.
- S'expliquer avec la méthode DESC.
- Mise en situation Mises en situations pour exprimer une critique constructive.

### Dire non avec assertivité

- Dire non lorsque c'est nécessaire.
- La bonne attitude pour dire non.
- Mise en situation Entraînements pour 'dire non', poser des limites et bilan personnel.