



FORMATION

ASSERTIVITÉ



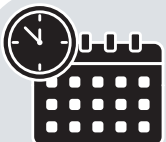
Nous sommes un Organisme de Formation et Cabinet de Conseil spécialisé dans le développement des Hommes et des Organisations

Du sur mesure, adapté à vos besoins et à une société en constante mutation

Formation des Dirigeants/RH/cadres/managers/ collaborateurs/ particuliers

Traditionnellement, la formation continue était difficile d'accès et nécessitait de faire une pause dans son parcours professionnel. Pourtant, certaines compétences peuvent être acquises et certifiées sans interrompre sa carrière.

R&S Conseil et Formation se donne pour mission de permettre à chacun d'acquérir les compétences professionnelles dont il a besoin, de façon innovante, à distance et à son propre rythme.



Formation adaptable à votre planning



coaching à la demande

FORMATION

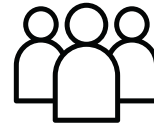
ASSERTIVITÉ

Les relations que nous entretenons au travail peuvent être sources de satisfactions mais aussi de difficultés. L'assertivité ou l'affirmation de soi regroupe un ensemble de techniques comportementales qui sont une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. Les techniques de l'assertivité permettent de faire face à des situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même

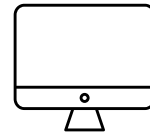


OBJECTIFS

- Etablir et maintenir de bonnes relations
- Se sentir mieux armé et en confiance avec les techniques de communication affirmées
- Apaiser ses émotions sans perdre la face
- Atteindre ses buts en respectant l'autre
- Réagir efficacement dans une relation
- Faire face aux comportements négatifs
- Traiter les désaccords
- Dire les choses avec diplomatie
- S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle



Tout public



A distance



Test de positionnement initial et final

PARTIE 1. Identifier son profil assertif en contexte professionnel:

Comprendre son mode de fonctionnement
Identifier ses comportements inefficaces
Développer l'affirmation de soi : Devenir assertif

PARTIE 2. Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs:

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

PARTIE 3. Savoir formuler une critique constructive :

Préparer sa tactique
S'expliquer avec la méthode DESC

PARTIE 4. Dire non avec assertivité :

Dire non lorsque c'est nécessaire

La bonne attitude pour dire non

PARTIE 5. 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

Méthodes pédagogiques utilisées

Présentation et acquisition de nombreuses techniques et méthodes pédagogiques directement transférable en situation professionnelle. Pédagogie active et participative basée sur des exercices pratiques, quizz et restitutions (débriefing). Mises en situations/ études de cas proposé par le formateur/la formatrice. Support de formation remis. Accès à notre plateforme LMS de formation, documents de formation/vidéos/quizz..

Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :

En amont de la formation : Analyse du besoin en formation, synthèse du projet et des attentes stagiaires
Pendant la formation : Tests en contrôle continu : Test de positionnement initial et final/ évaluation tout au long de la formation puis test de positionnement final/ validation des attentes.
Évaluation de la formation par le stagiaire à chaud puis à froid 6 mois plus tard pour mesurer l'impact de la formation sur le développement des compétences et la pratique professionnelle.

Formalisation à l'issue de la formation :

Une attestation de formation est remise au(x) stagiaire(s) en fin de formation où sont mentionnés les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de formation. Une attestation d'assiduité concernant la partie e-learning (100% de l'activité réalisée) pourra être transmise à la demande (stagiaires/partenaires finançant la formation /employeur) Dans le cas d'une formation certifiante : Formation avec option de certification

Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap, nous sommes là pour répondre à vos besoins et soutiendrons votre parcours d'évolution professionnelle et le développement de vos compétences en adaptant nos formations si nécessaire, qu'elles soient à distance ou en présentiel. Pour cela vous pouvez vous rapprocher du référent handicap pour étudier votre projet

Inscriptions:

[S'inscrire à la formation](#)

Points forts de la formation:

- ✓ Avantages de la formation à distance : Pas de contrainte géographique, vous gagnez du temps et vous vous formez tranquillement et confortablement chez vous ou sur votre lieu de travail
- ✓ Avantages de la transmission opérationnelle : Les méthodologies utilisées sont pensées sous forme de « boîtes à outils » /fiches process ou trames pré-établies, opérationnelles et directement transférables e situation professionnelle
- ✓ Avantages de la formation collective, en présentiel comme à distance : Des échanges riches d'enseignements et d'expériences partagées entre participants, des pairs ou des collaborateurs dans les équipes de travail

Formatrice :



Laurence GOUEL,

dirigeante de l'organisme de formation R&S formation, consultante et formatrice,
15 ans d'expérience dans l'accompagnement des dirigeants d'entreprises et leurs équipes

09.52.07.96.61

contacter@s-conseil-formation.fr

LIGHT

500€

**3H30 de e-learning
formation accessible pendant 1 mois**

BASE

900€

**3H30 de e-learning
4h00 de mentorat avec un
professionnel expert
Formation accessible pendant 2 mois**