

ASSERTIVITÉ

S'affirmer avec calme, respect et transparence

1 jour

Distanciel,
présentiel

10 pers.
max

PRÉREQUIS

Avoir suivi les fondamentaux

OBJECTIFS

1

Cerner la notion d'assertivité

2

Savoir se mettre à la bonne distance

3

Privilégier une attitude de coopération

4

Mettre en place des relations stables et durables

PRÉSENTATION

Apprendre à coopérer, à travailler ensemble : une nécessité pour nombre d'entreprises, une réalité pour autant pas si facile à manifester.

Elle requiert en effet de vraies compétences relationnelles dont la première est l'assertivité.

Cette formation donne les clefs pour nouer des relations humaines fondées sur le respect de soi et des autres en affirmant votre singularité.

À l'issue de cette journée, vous serez en mesure d'exprimer votre point de vue et vos émotions, et de défendre vos intérêts, avec calme, respect et transparence.

PROGRAMME

- La dynamique relationnelle entre humains : et si on horizontalisait les rapports ?
- Être assertif : liberté intérieure et relationnelle - enjeux et limites.
- "L'assertivité & moi" : autoévaluation de ses compétences relationnelles.
- "L'échelle de ma disponibilité" : partir de soi pour être présent à l'autre.
- 10 façons de dire non avec respect.
- Dire NON et dire OUI avec discernement.
- La relation à l'autre dans la sérénité : les accords toltèques.
- De la prise de conscience à l'expression de ses besoins.



PUBLIC

Toute personne souhaitant développer des relations de travail équilibrées et respectueuses.

DATE ET LIEU

Lieu : France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

Dates : sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : nathalie@academie-audace.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

Formule Entreprises : à partir de 1 800€ HT.

Formule Association : à partir de 900€ HT.

OPTION - 150€ HT : webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

LES FORMATRICES

Cette formation est animée par un duo d'expertes en intelligence émotionnelle et relationnelle. Avec leurs 2 parcours de vie singuliers, elles vous offriront leurs regards croisés, leurs compétences et leur bonne humeur lors de cette journée.