

 Nombre de stagiaires
De 5 à 15 max.

 Durée de la formation
14 heures

PUBLIC CONCERNÉ

Dirigeants, DRH, Managers

PRÉ REQUIS

Aucun

TARIF

INTRA : A partir de 2300 € HT

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

MODALITÉS

Formation en présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la formation sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

 2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU

 02 98 24 93 39

 coordination@kenvad.fr



OBJECTIFS

- Connaître son style relationnel
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits



PROGRAMME

Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales

Définir l'assertivité

Comprendre les enjeux et bénéfices

Comprendre les zones de confort, de risque et de panique

Identifier son système de réactions spontanées en cas de non assertivité

La passivité

L'agressivité

La manipulation

Développer et renforcer sa confiance en soi

Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres

S'affirmer

Savoir gérer les critiques

Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée

Refuser les critiques injustifiées avec fermeté

Réagir à la critique

Apprendre à dire non

Savoir dire non: bénéfices, avantages et enjeux

Formuler un refus clair / Expliquer sans justifier

Proposer une solution de rechange

Désamorcer les situations conflictuelles

Savoir se positionner dans une situation de conflit

Gérer son stress

Identifier et lever les zones de blocages

Mettre en place un plan d'action adapté



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

Convention de formation

Convocation

Questionnaire en amont de la formation sur les besoins et attentes des stagiaires

Questionnaire d'auto-évaluation en début de formation

Temps d'apprentissage : apports théoriques

Temps d'expérimentation : mises en situation

Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Feuilles d'émargement à signer par demi-journée

Questionnaire de satisfaction

Certificat de réalisation

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation



ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX : 02 98 24 93 39