

PROGRAMME DE FORMATION

COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITE (titre)

Devenez maître de vos mots et de vos relations (sous-titre -promesse)

Profils des stagiaires : managers, dirigeants

Prérequis : savoir parler, écrire et lire le français-

Durée : 14 heures sur 2 jours (7 à 15 jours d'intervalle préconisé)

Modalités pédagogiques : Formation en présentiel

Prix : en intra (1300€ HT/jour pour 8 personnes) et inter (550€ HT/jour-pers)

Financement : OPCO-FAF

INTRODUCTION

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour bonifier les relations interpersonnelles. 90% des professionnels considèrent le développement des compétences managériales comme stratégique. Sans formation ou sensibilisation, les risques durables auxquels vous vous exposez :

- Une frustration refreinée c'est un corps habité par le stress continu, une santé dégradée
- Vous perdez votre force de proposition au sein de votre équipe et votre hiérarchie
- Vous devenez par maladresse chefaillon ou toxique dans votre posture
- Ne savez plus motiver et/ou fidéliser vos collaborateurs

Vous avez peur de vous imposer et choisissez le retrait par manque de confiance en vous et/ou d'un excès de timidité ? Vous acceptez qu'on marche sur vos plates-bandes et ne savez pas vous affirmer sans agressivité, sans crier ou choisissez simplement de vous taire ? Cette formation vous apporte des solutions simples et pertinentes.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Osez s'affirmer avec clarté et respect est gage d'efficacité.

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de devenir un manager confiant qui ose s'exprimer et que l'on écoute :

- Evaluer son quotient émotionnel pour le mettre au profit de sa communication, son tact
- Exploiter les mécanismes sous-jacents de l'assertivité pour gagner en aisance relationnelle
- Adopter une communication saine par la réduction des comportements agressifs, manipulateurs et passifs

BENEFICES en 3 dimensions (posture-flexibilité-santé)

- s'affirmer avec confiance et leadership
- une meilleure gestion des émotions
- Préserver sa santé et le potentiel turnover des salariés déjà en souffrance

CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation est un parcours ludopédagogique qui vous permettra de parler avec assertivité et gagner en confiance. Préparée sur la base d'un diagnostic de besoins et de l'environnement de travail du stagiaire.

En présentiel :

- Application de la méthode ICAR : I (identifie) C (comprend) A (ajuste) R (Répète)
- Autodiagnostic : évaluation du Quotient Emotionnel via test de mesure, et des points forts et faiblesses qui handicapent la manière de s'affirmer ou s'exprimer
- Les fondements de l'assertivité en lien avec la triptyque (estime, confiance, amour-propre) vectrice de conflits relationnels
- Les techniques assertives dans le discours et de tact, d'écoute active (méthodes appliquées de CNV)
- Dissiper les tensions, désamorcer les conflits
- Un plan d'action SMART sera proposé pour mettre en pratique l'objectif opérationnel de la formation au sein de votre entreprise.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (modulable, équipée d'une vidéoprojection, tableau blanc)
- Approche ludique : jeux d'ancrage et d'appropriation des concepts, cas pratiques, quizz, vidéos
- Test certifié ou alternatif
- Exposés théoriques sur power point
- Boite à outils de poche
- Plan SMART individualisé à déployer en intersession

EXECUTION DE LA FORMATION (inclut ma méthode de transformation)

- 1. audit et personnalisation du programme j-30
- 2. formation interactive
- 3. suivi des applications à J+30 (Bilan du formateur pour accompagner la montée en compétences et besoins complémentaires)
- Plateforme DIGIFORMA (numérisation du process complet, portage QALIOPI)
- Attestation de fin de formation

EVALUATION DES COMPETENCES ACQUISES

- Débrief en sous-groupe ou en table ronde
- Formulaires d'évaluation de la formation (pré-formation à J-10, post-formation jour J, satisfaction à chaud jour J)
- Formulaire d'évaluation à froid à M+1

EQUIPE PEDAGOGIQUE

VALENTIN Marie-Christine, formatrice pour adultes, experte en intelligence émotionnelle et relationnelle. Licenciée en psychologie et ancien manager de proximité et transversal d'équipe pendant 12 ans, tuteur en dispositif de reclassement RH sur 18 mois. Actuellement mentore au sein de NQT (région CVL).

TEMOIGNAGE CLIENT : à regarder sur mon google business

« Cette formation, à laquelle j'ai eu accès dans le cadre de ma formation à Selfforme, m'a permis de mieux comprendre mes attentes dans le cadre professionnelle ainsi que les axes à prendre pour m'améliorer. Très intéressant ! Noah BROUST »