

DATA-EVO

11 avenue De la Baltique
91140 Villebon- sur-Yvette
Email : data-evo@hotmail.com
Tel : +33615981524



Assertivité

Utiliser l'affirmation de soi comme clé de réussite pour soi et pour les autres

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des apprenants

- Toute personne pour laquelle la résolution des conflits et l'affirmation de soi sont essentiels pour mener à bien leur mission.

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Nous vous invitons à contacter notre référente pédagogique et handicap Mme Ouahida BOUALEM au 06.51.37.59.74 - boualem337@gmail.com afin d'évaluer notre capacité à vous accueillir ou à vous rediriger vers nos partenaires.

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

nombre de stagiaires ayant suivi la formation
nombre abandon
taux satisfaction

Objectifs pédagogiques

- Faire face aux comportements inefficaces.
- Développer la confiance en soi.
- Traiter les désaccords.
- Formuler des demandes et des critiques de manière constructive.
- S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle.

Contenu de la formation

- Les clés pour s'affirmer
 - Connaître sa photographie relationnelle Découvrir son style assertif. Mettre en œuvre les clés pratiques d'attitude assertive
 - Mise en situation Autodiagnostic individuel d'assertivité.
 - Répondre aux comportements déstabilisants Faire face aux comportements de passivité, d'agressivité et de manipulation. Trouver les parades appropriées pour rester assertif.
 - Mise en situation Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.
 - Exprimer une critique constructive Préparer sa critique avec la méthode DESC. S'entraîner à la formuler de façon assertive.
 - Mise en situation Mises en situation pour exprimer une critique constructive.
 - Gérer les critiques Transformer les critiques en informations utiles. Utiliser les outils qui permettent la clarification et la transparence.
 - Mise en situation Entraînements et identification des bonnes pratiques.
 - Savoir s'affirmer tranquillement dans une relation Oser demander et savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
 - Mise en situation Appui sur les situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques, bilan et plan d'actions.
- Les clés pour mieux coopérer
 - Développer la confiance en soi Transformer en positif les difficultés. Neutraliser l'impact des pensées négatives.
 - Mise en situation Exercices d'exploration de ses freins et de ses ressources.

DATA-EVO | 11 avenue De la Baltique Villebon- sur-Yvette 91140 | Numéro SIRET : 91359665600011 |

Numéro de déclaration d'activité : 11910948891 (auprès du préfet de région de : AUBERVILLIERS)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

DATA-EVO

11 avenue De la Baltique
91140 Villebon- sur-Yvette
Email : data-evo@hotmail.com
Tel : +33615981524



- Résoudre les conflits Repérer les sources de conflits. S'entraîner à sortir des conflits.
- Mise en situation Atelier d'entraînement à une négociation conflictuelle.
- Négocier au quotidien avec réalisme Adopter des comportements gagnant-gagnant. S'entraîner à construire des solutions négociées.
- Mise en situation Exercices comportementaux, corporels et respiratoires de "l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle®" (méthode originale de Cilica Chlimper).

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Mme Ouahida SZARATA responsable de formation et référente handicap se tient à votre disposition pour évaluer notre capacité à vous accueillir dans les meilleures conditions ; vous pouvez la joindre par téléphone au 06.51.37.59.74 ou par mail data-evo@hotmail.com

Moyens pédagogiques et techniques

- travaux en groupe
- jeux de rôle
- travail sur paper bord
- enregistrement et analyses
- visionnage de vidéos

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Evaluation formative
- quizz
- mises en situation

Prix : 2060.00