

Programme de la formation

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours

Objectifs

- Connaître les techniques permettant de "s'affirmer" dans le respect d'autrui
- Intégrer ces pratiques aux situations professionnelles

Détail de la formation

Les principes de l'assertivité

- Apprendre à dire non
- Apprendre à clarifier son discours
- Mieux communiquer avec les autres

Identifier et atteindre son objectif

- La conduite du changement

Conduire et maintenir le changement

- Utiliser ses émotions pour mieux les gérer

S'affirmer dans les situations difficiles

- Clarifier les situations difficiles
- Établir un contact positif avec son interlocuteur
- Acquérir la distance nécessaire pour recadrer les remarques déstabilisantes
- Travailler sur les situations difficiles