

Programme de la formation

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours

Objectifs

-S'affirmer dans sa vie professionnelle, dans ses relations avec ses collègues, sa hiérarchie et ses collaborateurs.

-Développer sa confiance en soi, prévenir et gérer au mieux les différents

Détail de la formation

- Qu'est-ce que l'assertivité ?
- Autodiagnostic de son assertivité
- Désamorcer les conflits
- Gérer des situations conflictuelles
- L'assertivité au travers de l'analyse transactionnelle (AT)
- La psychologie au secours de sa relation à autrui
- L'assertivité au travers de la programmation neurolinguistique (PNL)
- Diriger un dialogue
- Répondre – ou ne pas répondre aux questions

- Pratiquer l'écoute active, l'écoute passive, l'écoute silencieuse
- La synchronisation
- La communication non verbale
- Accroître son leadership et son charisme en développant sa confiance en soi et l'affirmation de soi
- Savoirs : dire NON - demander - donner
- Les axes de développement personnel
- Élaboration d'un Plan Personnel de Développement
- Recherche des axes de progrès comportementaux
- Agenda de mise en application des nouveaux acquis