

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ



OBJECTIFS :

- Apprendre à gérer ses émotions et à trouver les bons mots et utiliser les bons outils face à une situation difficile est une des caractéristiques du leader : l'affirmation de soi.
 - Mieux comprendre ses comportements refuges.
 - Développer sa posture « de leader assertif » et son intelligence émotionnelle Et s'entraîner à appréhender les situations tendues ou difficiles.
 - S'entraîner intensivement pour générer de l'agilité situationnelle.



CONTENUS :

- Identifier son profil assertif en contexte professionnel :
 - Comprendre son mode de fonctionnement et se connaître dans les situations difficiles.
 - Identifier ses comportements inefficaces.
 - Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.
 - Les comportements qui perturbent : savoir y faire face.
 - Désamorcer l'agressivité. Agir face à la passivité.
 - Éviter les pièges de la manipulation.
 - Formuler une critique constructive.
 - Préparer sa critique.
 - S'expliquer avec la méthode DESC.
 - Dire non avec assertivité. Dire non lorsque c'est nécessaire.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Pédagogie de l'action-training et « experiential learning » animée par une coach-experte en leadership et négociation. Sylvaine Messica accompagne des comités de directions, des dirigeants, des managers et des professionnels de la relation client.



PUBLIC CONCERNÉ :

- Managers ou non managers, public souhaitant développer son affirmation.
- Pré requis :
Être dans un métier relationnel ou managérial.



LIEU DE LA FORMATION :

FERRANDI PARIS
28, rue de l'Abbé Grégoire
75006 PARIS



DURÉE : 2 jours – 14 heures



TARIF TTC : 750 €



VOTRE INTERLOCUTRICE :

Florence ESTAGER-LAURENT - 01 49 54 17 52
festager-laurent@ferrandi-paris.fr

www.ferrandi-paris.fr