





www.smartfuture.tn



in / smartfuture.officiel



Durée:

2 jours

Formations dirigées par un instructeur

Objectif

- · S'affirmer dans sa vie professionnelle
- Améliorer sa confiance en soi et le contrôle des émotions
- Développer ses relations avec ses collègues, sa hiérarchie et/ou ses collaborateurs

Profil population cible

- Assistants
- Collaborateurs
- Toute personne souhaitant renforcer son assertivité et s'affirmer dans son travail

Examen de certification

N/A

Prérequis:

Aucun préreguis nécessaire pour suivre la formation assertivité et affirmation de soi











Plan du cours

Module 1

L'assertivité, un outil facilitateur des relations dans l'entreprise

- Comprendre la notion de la communication assertive
- Agréer le sens de relations hiérarchiques et transversales dans une entreprise

Module 2

Appliquer l'assertivité dans son langage verbal

- · Le Débit, le rythme, l'intonation et le volume.
- Appliquer les règles de la communication orale et de la congruence verbale
- La mise au point sur les essentiels de l'argumentation et de l'objection
- · Savoir élaborer facilement une demande ou un refus avec tact
- Complimenter ou critiquer, le ton et les mots, oser exprimer ses sentiments



Module 3

Révéler son affirmation de soi durant des entretiens formels ou informels

- Connaître les différents types de questions : Objectifs, avantages et inconvénients
- Insérer la notion de métamodèle dans l'assertivité
- Appliquer l'écoute active, l'écoute passive, l'écoute silencieuse
- Discuter sur le principe de synchronisation, afin d'appliquer une communication réussie

Module 4

Maîtriser la communication non verbale grâce à l'assertivité

- Bien interpréter le regard des autres et les gestes qui parlent
- Savoir les postures à adopter, les attitudes à éviter et les points à améliorer
 - La gestion de l'espace ou le principe de la proxémique



Module 5

Réaliser une initiation à l'analyse transactionnelle

- La production d'un test de personnalité
- Déduire la manière dont la psychologie peut aller au secours de sa relation à autrui

Module 6

Comment résoudre et gérer les conflits grâce à l'assertivité

- Savoir les différentes phases du conflit oral ou comment se situer dans un conflit
- Mieux contrôler ses émotions et prendre du recul pour mieux réagir
- Savoir communiquer efficacement en intégrant la prise en compte de ses valeurs et ses sentiments



Make it happen...

 $^{\prime\prime}$ we do it with quality $^{\prime\prime}$