



Communiquer avec affirmation de soi

Durée

3 jours (21 heures)

Public

Managers, responsables d'équipes, cadres, salariés.

Objectifs

- Acquérir des techniques et outils de communication.
- Communiquer efficacement avec ses collaborateurs
- Savoir gérer les situations difficiles et conflictuelles dans son équipe
- Favoriser l'affirmation de soi
- Développer son leadership et mettre en avant ses idées.

Méthode pédagogique

Jeux de rôles, mises en situations, test d'auto évaluation, exercices pratiques, complétés par des exemples concrets et des apports théoriques.

Références bibliographiques

L'affirmation de soi - Mieux gérer ses relations avec les autres

Dominique Chalvin
ESF Editeur

Affirmez-vous pour mieux vivre avec les autres

Dr Frédéric Fanget
Edition Odile Jacob

Communication efficace

Linda Adams
Les Editions de l'Homme

Affirmez-vous au quotidien

Delphine Barraïs
ESF Editeur

Les trois formes de communication inefficaces dans les situations tendues

- Autodiagnostic
- Les 3 formes de communication inefficaces dans les situations professionnelles : description, causes et conséquences
- La fuite ou la passivité
- L'attaque ou l'agressivité
- La manipulation
- Les causes et les conséquences sur les relations avec ses collaborateurs ou managers

L'affirmation de soi :

- Description de l'attitude de l'affirmation de soi
- Expression du visage, gestuelle, posture, voix, proxémique
- S'affirmer tranquillement : le « JE », nous, vous on.
- Développer l'écoute active
- Favoriser une attitude empathique, congruente
- Autodiagnostic : l'affirmation de soi en entreprise
- Les obstacles à l'affirmation de soi
- Gérer ses émotions, son stress, ses craintes et ses doutes.

Faire face avec succès aux comportements « gênants » de ses interlocuteurs

- Les dix principes à adopter
- Décrire le comportement gênant
- Mettre en place une démarche négociatrice, facilitatrice
- Faire face à des comportements passifs
- S'affirmer face à l'agressivité des autres sans agresser ou se soumettre
- Déjouer les manipulations sans perdre la face, se dévaloriser.

De l'affirmation de soi à l'affirmation de ses choix & se positionner dans ses relations interpersonnelles

- Quel est mon objectif ?
- Savoir dire non, poser ses exigences, ses limites, ses intolérances
- Faire des demandes de soutien, d'aide.
- Oser dire, se positionner, trouver sa juste place sans honte et culpabilité
- Savoir émettre des critiques constructives, exprimer son désaccord
- Apprendre à recevoir une critique justifiée ou injustifiée
- Développer ses ressources pour s'affirmer, renforcer sa confiance en soi.
- Développer son estime de soi pour oser être soi.

Plan de progrès individualisé

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc – Portable : 06 09 82 11 24

Enregistré le 16 octobre 2003, sous le N° 93840259584 auprès du Préfet de Région Provence Alpes Côte d'Azur
Code NAF 8559A - SIRET 443 434 873 00024

Membre d'une Association Agréée par l'Administration Fiscale, règlement par chèque accepté. .

