



Nombre de stagiaires

De 5 à 12 max.



Durée de la formation

14 heures



OBJECTIFS

- Connaître son style relationnel
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits



PROGRAMME

Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales

- Définir l'assertivité
- Comprendre les enjeux et bénéfices
- Comprendre les zones de confort, de risque et de panique

Identifier son système de réactions spontanées en cas de non assertivité

- La passivité
- L'agressivité
- La manipulation

Développer et renforcer sa confiance en soi

- Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres
- S'affirmer

Savoir gérer les critiques

- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté
- Réagir à la critique

Apprendre à dire non

- Savoir dire non : bénéfices, avantages et enjeux
- Formuler un refus clair / Expliquer sans justifier
- Proposer une solution de rechange

Désamorcer les situations conflictuelles

- Savoir se positionner dans une situation de conflit
- Gérer son stress
- Identifier et lever les zones de blocages



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Temps d'apprentissage** : apports théoriques
- **Temps d'expérimentation** : mises en situation, ateliers pratiques
- Ordinateur, vidéoprojecteur, écran de projection, support projeté



MÉTHODES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire d'auto-évaluation en début et fin de formation

Validation en contrôle continu

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Questionnaire de satisfaction

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ REQUIS

Aucun

TARIF

Sur devis, nous contacter

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

MODALITÉS

Formation en présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la formation sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX : 02 98 24 93 39

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU

02 98 24 93 39

coordination@kenvad.fr