

## Objectifs

S'affirmer en toutes situations  
Adopter un comportement constructif  
Encourager l'initiative  
Mieux de connaître  
Faire face aux comportements négatifs des autres  
Dire les choses avec diplomatie

## Durée :

3 jours 21 heures

## Public

Tout public désireux de mieux s'affirmer

## Méthode

Autodiagnostic, exercices sur l'entraînement et l'expérimentation d'outils

# AFFIRMATION DE SOI

## Maitriser les bases de l'affirmation de soi Les registres d'attitude en milieu professionnel

Reconnaître les quatre registres différents d'attitude : caractéristiques et mise en œuvre

## S'affirmer en toute situation : les techniques à mettre en œuvre

- ✿ Utiliser le para verbal et le non verbal
- ✿ Faire valoir votre légitimité, exercer votre autorité
- ✿ Mieux vous positionner dans l'entreprise
- ✿ Valoriser votre rôle

### Exercices et mises en situation

- ✿ Prendre conscience de l'image que l'on renvoie aux autres
- ✿ Développer son potentiel de communication interpersonnelle
- ✿ Comment prendre des risques pour mieux s'affirmer
- ✿ Identifier vos 3 zones de communication interpersonnelle
- ✿ Méthode pour agrandir sans risquer sa zone de confort
- ✿ La prise de risque, source de progrès
- ✿ Exercices pratiques : osez entreprendre ce qui vous paraît impossible.

## Apprendre à gérer les situations difficiles Techniques pour réagir en situation difficile ou conflictuelle

- ✿ Dire clairement « non »-
- ✿ Pratique des compliments et reproches : des outils d'usage quotidiens essentiels
- ✿ Jeux de rôles : reproduction de situations difficiles
- Adopter un comportement constructif en toute situation
- ✿ Comment prendre en compte les composantes émotionnelles du comportement
- ✿ Identifier votre propre comportement spontané dominant
- ✿ Aider ses collaborateurs à s'affirmer
- ✿ Elargir les responsabilités de chacun
- ✿ Encourager l'initiative

## Animation de réunion : développer un comportement constructif

- ✿ Susciter la participation
- ✿ Répondre assertivement aux interventions négatives
- ✿ Techniques d'animation pour maîtriser le déroulement d'une réunion et la rendre plus productive
- Le conflit : l'anticiper pour mieux le résoudre
- ✿ Identifier les signes avant-coureurs
- ✿ Utiliser les techniques de l'assertivité pour gérer les comportements en situation de conflit personnel ou entre membres de l'équipe.
- ✿ Constructif
- ✿ Susciter la participation
- ✿ Répondre assertivement aux interventions négatives
- ✿ Techniques d'animation pour maîtriser le déroulement