

## Formation S'affirmer

<b>Durée :</b>	2 jours
<b>Public :</b>	Tout salarié , cadre, non cadre et dirigeant ayant la volonté de renforcer son affirmation de soi dans le cadre de relations professionnelles et personnelles
<b>Pré-requis :</b>	Aucun
<b>Objectifs :</b>	S'affirmer dans un contexte professionnel en se préservant et en ayant des démarches constructives dans le cadre des relations interpersonnelles vis à vis de ses collègues , managers, managés , partenaires externes - Comment formuler et communiquer face à une critique, un non, un conseil, une demande, un besoin, un compliment, une attaque.
<b>Sanction :</b>	Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis
<b>Taux de retour à l'emploi:</b>	Aucune donnée disponible
<b>Référence:</b>	DéV100458-F
<b>Note de satisfaction des participants:</b>	Pas de données disponibles

### Comment s'affirmer

Eviter l'agressivité, la fuite ou la manipulation, comment développer l'affirmation de soi ou l'assertivité pour éviter les écueils

L'assertivité définition

Reconnaître des droits dans ses relations aux autres, niveau d'acceptation ou non ? l'importance des signes de reconnaissances dans les relations humaines

### La déclaration des droits personnels selon J.Smith

Analyse des concepts sur les droits personnels développés par Smith, définir ses limites selon le contexte, mesurer les impacts sur son positionnement dans l'entreprise

### Les signes de reconnaissance, strokes, basés sur l'analyse transactionnelle

La distribution des signes de reconnaissances et leurs impacts  
Signes conditionnels et inconditionnels

### Atelier : interactions collectives avec des strokes négatifs et positifs

### L'expression d'une critique avec la méthode « DESC »

Comment bien formuler une critique recevable en respectant des étapes clés et respecter les règles de l'art

Décrire des faits concrets et observables  
Exprimer ses émotions et sentiments  
Proposer une solution spécifique et concrète  
Présenter les conséquences positives et négatives de la solution

### **Atelier : mises en situations sur des cas concrets**

#### **Gérer et accepter une critique justifiée**

Comment transformer une critique en opportunité d'amélioration  
Accueillir  
Reformuler  
Faire préciser  
Hiérarchiser  
Reconnaître  
Identifier et proposer des solutions

#### **Savoir dire non**

Comment trouver une solution acceptable pour tous en assumant son non et donner du poids à ses oui  
L'image de soi dans la gestion du non  
Les techniques de résistance  
Processus pour résister

### **Atelier : mises en situations sur des cas concrets**

#### **Comment formuler une demande**

Les 6 critères d'une demande d'action pour qu'elle soit recevable  
Réalizable, formulée positivement, spécifique, immédiate, active, négociable

### **Atelier : mise en situations de formulation de demandes complexes**

#### **La communication non violente**

Les différentes étapes de la communication non violente : observation, sentiment, besoin , demande  
Comment fortifier les relations entre individus et établir des relations saines  
Distinguer la réaction naturelle et la CNV, trouver les mots justes  
L'empathie appliquée à la CNV

### **Atelier : réflexions sur des cas pratiques**

#### **La formulation d'un conseil**

Conseil non sollicité et conseil utile  
Les 6 étapes : de l'écoute à la vérification, prodigation, personnalisation et suivi du conseil

### **Atelier : mise en situation**

## **Réagir à une erreur, l'amende honorable**

Comment communiquer sur ses erreurs, les différentes étapes  
Votre rôle dans la situation  
Les conséquences vis-à-vis de l'autre  
La réparation  
L'amende honorable  
En tirer les leçons

### **Atelier : mise en situation**

## **Accepter un compliment**

Les étapes d'acceptation , la gestion personnelle et par rapport au groupe

## **Comment répondre à une attaque personnelle**

Rappels sur les enjeux et contextes d'attaques , justifiée ou non dramatisée ou non , vous tester, vous déstabiliser  
Gérer les phrases anodines  
Comment éviter le combat et la capitulation  
La trame de réponses à une attaque  
Faire face  
Reformuler  
Expression de l'impact sur vous-même  
Replacer le débat sur le fond  
Apporter une réponse et affirmer votre point de vue