



**Profil des stagiaires :**

- Tout public

**Pré-requis :**

- Aucun pré-requis spécifique

**Objectifs pédagogiques**

Être capable de

- Gagner confiance en soi
- S'affirmer en toutes situations professionnelles
- Gérer les situations délicates
- Savoir prendre du recul dans toutes les situations professionnelles

**Contenu de la formation**

- Développer son assertivité
  - Définir l'assertivité
  - Adopter un comportement assertif
  - Evaluer son niveau d'assertivité
- Gérer les critiques
  - Transformer les critiques en informations utiles
  - Différencier critiques justifiées et injustifiées
  - Améliorer ses relations professionnelles avec hiérarchie
  - Réagir à la critique
  - Prendre du recul
- S'affirmer dans l'entreprise
  - Oser demander
  - Pratiquer la négociation dans le respect mutuel
  - Prendre position
  - Pratiquer l'écoute active, reformuler et se faire comprendre
- Apprendre à dire NON
  - Comprendre les bénéfices, les avantages et les enjeux
  - Formuler un refus clair
  - Dire NON, quand cela est nécessaire
  - Choisir les bons mots
- Mettre en place un plan d'action
  - Repérer ses atouts et ses axes de progrès
  - Se fixer des objectifs d'amélioration
  - Elaborer son planning de suivi et de réalisation



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique :

La formation est animée par un intervenant spécialiste du domaine

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Formation opérationnelle basée sur "le faire"
- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

**Lieu de la formation :** Espace Gabriel ou sur site

**Nombre de participants :** Formation en groupe de 9 personnes maximum

**Durée :** 14.00 heures ( 2.00 jours )

**Tarif par stagiaire :** 980.00 €

*Formation Intra : nous consulter*

**Contact :** 02.31.43.96.10 - [contact@gabrielconseils.fr](mailto:contact@gabrielconseils.fr)

### Accessibilité :

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour toute information à l'adresse :

[mission.handicap@gabrielconseils.fr](mailto:mission.handicap@gabrielconseils.fr)

*Les éléments contenus dans cette fiche constituent le programme de la formation prévue et sont donnés à titre indicatif. S'il le juge nécessaire, l'intervenant pourra adapter les contenus des formations suivant l'actualité, la dynamique du groupe, ou le niveau des participants.*

*Les délais d'accès dépendent des disponibilités. Les dates sont à retrouver sur notre site internet [www.espace-gabriel.fr](http://www.espace-gabriel.fr)*

*Les Conditions Générales de Vente sont à retrouver sur notre site internet : [www.espace-gabriel.fr/CGV](http://www.espace-gabriel.fr/CGV)*

*Les évaluations des stagiaires et les taux d'obtention des Certifications sont disponibles sur notre site internet : [www.espace-gabriel.fr](http://www.espace-gabriel.fr)*

*Développer son assertivité*

*MAJ :23 janvier 2023*

