



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

Accessibilité :

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

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

Les Conditions Générales de Vente sont à retrouver sur notre site internet : 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

Développer son assertivité

MAJ :16 août 2022

