

Oser et s'affirmer grâce à l'assertivité

Ou comment contribuer à des relations saines et durables

⌚ 2 jours

« *C'est vraiment ce que j'aurais dû lui dire !* ». Voilà ce qui nous vient à l'esprit suite à une situation dans laquelle s'affirmer aurait fait toute la différence... Comment oser dire non, exprimer ses besoins, recadrer un comportement ?

L'assertivité est l'attitude clé qui permet de s'affirmer tout en respectant l'autre, et de sortir des situations épineuses dans une logique de « gagnant-gagnant ». Au menu de cette formation, une quête de la juste posture entre courage et empathie pour une issue positive en toute circonstance.



A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Mieux se connaître et
renforcer son affirmation
personnelle

→ pour développer une
confiance accrue en soi et
dans ses interactions.

Identifier ses tendances
comportementales dans des
situations difficiles

→ pour mieux comprendre ses
réactions dans un contexte
de désaccords ou de
tensions.

Faire usage de son intelligence
émotionnelle

→ pour permettre des relations
harmonieuses et fertiles
dans un environnement sain
et productif.

Mettre en œuvre une
communication optimale à 360°

→ pour favoriser la
coopération, le partage et la
transversalité à tous les
niveaux.



Au programme de la formation

Journée 1

S'affirmer avec finesse dans ses relations

- S'aligner sur la notion d'assertivité et sur ce qu'elle recouvre.
- Découvrir son style relationnel et son niveau d'assertivité.
- Distinguer estime de soi et confiance en soi.
- Oser faire une demande claire en y mettant les formes.
- Savoir dire non en préservant la relation.

Journée 2

Être assertif pour résoudre les situations difficiles

- Négocier par le biais d'une approche "*gagnant - gagnant*".
- Recadrer en transversal de manière assertive.
- Désamorcer un conflit par la méthode DESC.
- Être assertif dans sa communication ascendante.
- Adapter les concepts à ses cas personnels.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.

Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes **pédagogiques** :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Un questionnaire de connaissance de soi.

Permet une évaluation précise de son niveau d'assertivité.

Facilite l'identification de ses forces et de ses axes d'amélioration.

Une équipe de coachs experts en Communication Non Violente.

Garantit une approche pédagogique de qualité.

Assure une progression optimale dans la maîtrise de l'assertivité.

80% de la formation dédiée à la pratique

Favorise une intégration durable des concepts.

Renforce la confiance par l'expérience active.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>