

Développer son assertivité

Améliorer estime et affirmation de soi pour des relations professionnelles sereines et constructives



Objectifs

- Développer ses ressources corporelles pour une présence de qualité
- S'exprimer avec conviction en faisant résonner sa parole
- Savoir capter l'attention en étant à l'écoute de soi et des autres
- Structurer sa parole dans l'aléatoire du présent
- Adopter une démarche de « confrontation coopérative »
- Savoir faire face aux objections tout en préservant la relation

Contenu

S'affirmer avec conviction

Facteurs comportementaux assurant une présence de qualité

Prise de contact : Passer du contact à la relation

Gestion de ses émotions : développer la présence à soi par la centration

Savoir asseoir sa légitimité en tant que bon professionnel

Décalage entre l'image que l'on a de soi et l'image que l'on donne à voir

Présentation de soi pour valoriser sa fonction

Lâcher-prise ou comment libérer sa créativité pour s'impliquer sans se censurer

Entrer en relation et gagner en écoute

Ecoute active au service de la relation interpersonnelle

Distinction entre fait et interprétation

Facteurs déclencheurs d'un échange constructif lors d'une prise de décision commune

S'affirmer dans le respect des opinions et points de vue de l'autre

Identification de ses propres tendances de communication face à une opposition

Traitement des objections

Formulation d'une critique constructive qui préserve la relation

Durée : 2 jours

Tarif : sur devis

Public et prérequis



> Tout public

> Aucun prérequis

Handicap

A notre siège, accueil des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements contactez notre référente handicap : m.carpentier@quilotoagroup.com



Pédagogie et évaluation

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Evaluation

Permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation

En fin de formation : sur un exercice synthèse.

Après la formation via un formulaire en ligne