



Développer son assertivité

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

Objectifs :

- 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

- Écoute 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

Public et prérequis : Tout public - aucun prérequis

Tarif : Sur devis

Délai : Un délai de 4 semaines est nécessaire pour planifier et organiser la formation dans les meilleures conditions.

Pédagogie Quilotoa :

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.

Évaluation :

Évaluation permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation.

En fin de formation : sur un exercice de synthèse.

Après la formation : via un formulaire en ligne.

Personnes en situation de handicap :

Notre siège accueille des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements, contactez notre référente handicap : n.barbey@quilotoagroup.com