

**Objectifs :**

Développer un comportement assertif  
Construire des relations positives avec les autres  
Affirmer vos positions avec respect et bienveillance  
Développer votre confiance en soi  
Rester vous-même  
Faire face aux situations difficiles.

**Public concerné et prérequis :**

Managers ayant un lien hiérarchique direct avec leurs collaborateurs.

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

**Qualification des intervenants :**

Formation animée par un consultant spécialisé

**Moyens pédagogiques et techniques :**

Vidéo-projecteur, Paper-board,  
Evaluation au début de la formation sur les attentes  
Théorie, Mises en situation, Cas Pratiques  
Exercices  
Support de cours envoyé par mail

**Durée, effectifs :**

21 heures.

11 stagiaires.

**Programme :**

Déterminer son style relationnel  
Test d'affirmation de soi et de communication  
Les causes du manque d'affirmation de soi  
Auto-diagnostic : identifier ses comportements spontanés  
Les conséquences des 3 comportements inefficaces  
Auto-analyse et débriefing collectif  
Les liens entre affirmation de soi, confiance en soi et estime de soi

Réagir aux comportements inadaptés

Les parades face à la passivité  
La gestion de l'agressivité  
Repérer et désamorcer les manipulations  
Echanges et retours d'expériences sur des réactions non-assertives  
Fuite  
Attaque  
Manipulation

Savoir formuler une critique constructive  
Préparer la critique  
La formuler de manière positive  
Entraînement

Faire face aux critiques  
Envisager la critique comme une information permettant d'évoluer  
Répondre sereinement aux critiques justifiées  
Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables  
Mises en situation : formuler et recevoir des critiques de façon assertive

Faire des compliments  
La valorisation et la reconnaissance dans le quotidien managérial  
La valorisation formelle et informelle  
Les techniques de reconnaissance à disposition du manager

### **Modalités d'évaluation des acquis :**

Evaluation tout au long de la formation  
Evaluation en fin de formation sur l'atteinte des objectifs  
Evaluation à froid de 15 jours à 2 mois après la fin de la formation

### **Sanction visée :**

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

### **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

### **Délais moyens pour accéder à la formation :**

Inscription au plus tard 15 jours avant le démarrage de l'action

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui**  
OUI

**Tarif :**  
740,00 €

**Taux de satisfaction de la formation :**  
88.12