



OSEZ DIRE NON EN DÉVELOPPANT SON ASSERTIVITÉ

La pratique de l'assertivité est une réponse aux enjeux actuels dans les organisations pour pouvoir mener à bien ses projets. Mais de quels leviers dispose un manager pour agir dans un environnement complexe et incertain? Comment apprendre à pratiquer l'assertivité et osez dire Non

Durée : 9h -16h30
(7heures)

Pré-requis : intérêt
pour les enjeux
relationnels.

Dates : 18 novembre

Public : Tout
professionnel confronté à
des enjeux relationnels
dans son organisation
professionnelle
(hiérarchie,
collaborateurs,
partenaires)

MODALITES PEDAGOGIQUES :
1 journée en présentiel
Possibilité de distanciel (nous
consulter)
Jeux de rôle et ateliers de mise
en situation
Diaporama
Vidéos

**Entretien avec le formateur
avant la formation pour
évaluation des besoins**

**Suivi et réalisation des
résultats :** Evaluation des
objectifs et de la mise en
place des changements à
J+60 sous forme d'entretien

Evaluation de la satisfaction

Questionnaire de
satisfaction en fin de
formation

OBJECTIFS :

Se situer dans les espaces relationnels

Découvrir son chemin d'excellence

Comprendre l'axe de la coopération

Apprendre à distinguer le fait du point de vue

Etre clair avec ses émotions

Atelier découverte d'apprentissage de l'émotion

Repérer les composantes de l'assertivité : ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas

Repérer son comportement

Apprendre à parler vrai : savoir dire Non, savoir dire Oui

Rester en position de vie positive en maîtrisant les principes de la Communication Non Violente

Atelier découverte : Théâtre forum

Apprendre à s'affirmer

Développer ses capacités émotionnelles au service de la relation

Pratique de l'écoute empathique

Comprendre les principes des boucles relationnelles

Modalités d'accès et d'organisation :

Délai d'accès au parcours : 3 semaines

Taille du groupe : 6 à 8 personnes

Possibilité parcours individuel : nous consulter

Lieu : Paris . Locaux accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite. Autre handicap : nous consulter

Distanciel (nous consulter)

Tarif : 900 € HT

Renseignements : 06.77.64.83.30

Contact : Valérie GUHUR-PIROUX

06.77.64.83.30 / valerie.guhur@toutestentoi.fr

20 rue Victor Basch 94360 Bry sur Marne

toutestentoi.fr