

## Objectifs Pédagogiques

- Prendre conscience de ses fonctionnements
- Adapter sa posture aux situations de travail
- Acquérir les outils pour accroître l'affirmation de soi

## Cette formation est destinée

A tout salarié ou agent souhaitant accroître en situation de travail son assertivité afin de rendre plus efficace ses relations.

## Méthodes pédagogiques

Diaporama, mises en situation, retours d'expériences, Exercices, test, jeux de rôles filmés.

Modalités d'évaluation acquis : QCM initial et final

## Eléments de Programme

### ● Découvrir l'affirmation de soi ou assertivité

- Mise en situation : Exercice en sous-groupe pour tester l'affirmation de soi – Exercice
- Qu'est-ce que l'assertivité ?
- Les bénéfices de l'assertivité
- 7 conditions pour être assertif
- Les étapes de l'assertivité – mise en situation en sous-groupe

### ● Mieux se connaître et développer l'affirmation de soi par l'Analyse Transactionnelle

- Les trois façons d'être soi-même : identifier ses fonctionnements
- L'usage efficace des Etats du Moi
- Les 25 options positives de communication
- Analyse des transactions de communication ou l'art d'être sur la même longueur d'ondes

### ● Comment renforcer l'affirmation de soi par le « stroke »

### ● Déjouer les pièges relationnels par l'affirmation de soi

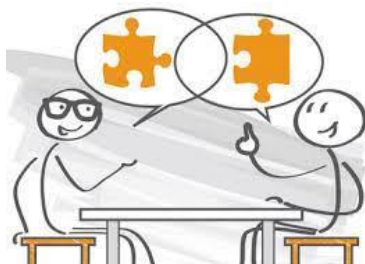
- Trouver la juste posture face à un conflit
- Déjouer le triangle dramatique
- Les positions de vie positives face aux conflits

### ● Mise en situation par jeux de rôles

- **Bilan** : Les objectifs personnels de chacun ont-ils été remplis ? Analyse des marges de progrès et des moyens d'action.

### Prérequis : Aucun

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap
- Admissibilité : 2 à 3 mois en moyenne après conventionnement
- Tarif Intra : 1098 € / jour + Frais Formateur  
Tarif Inter : 650 € /pers/ 2 jours



**Durée : 2 Jours**

**Formatrice** : Nataly Bolis, Formatrice diplômée DUFA et directrice de la coopérative CFME-Urb, Master en stratégie de Communication, Sophrologue diplômée.