

S'affirmer en situation professionnelle

A Paris (adresse et accès précisés ultérieurement)

Contactez-nous pour réaliser cette formation en INTRA

Inscrivez-vous au moins 2 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Objectifs

- Appréhender les mécanismes de la communication interpersonnelle
- Développer son assertivité (affirmation de soi)
- S'affirmer pour s'exprimer
- Gérer au mieux les relations complexes (conflits, manipulations)

Public Visé

- Toute personne souhaitant davantage s'affirmer en situation professionnelle

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les mécanismes de la communication interpersonnelle
- Développer son assertivité (affirmation de soi)
- S'affirmer pour s'exprimer
- Gérer au mieux les relations complexes (conflits, manipulations)

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie active et participative s'appuyant sur des mises en situation, des exercices et des tests d'auto-évaluation permettant à chacun de se situer
- Remise aux stagiaires de documents de synthèse et de fiches aide-mémoire
- Support documentaire et paperboard
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou le formateur

Qualification Intervenant.e.s

- Formatrice spécialisée en accompagnement collectif et individuel au sein des organisations professionnelles

Pré Requis

- Exercer les fonctions de cadre de niveau débutant ou confirmé

Parcours pédagogique

- **Comprendre les bases de la communication interpersonnelle**
 - Rôle du "système de valeur" et du cadre de référence
 - Verbal et non verbal
 - Schéma et les lois de la communication interpersonnelle
- **Identifier les principes de base d'une relation interpersonnelle**
 - Attitudes spontanées et réactions induites
 - Analyse des relations entre les personnes
 - Sphères de la personnalité
 - Transaction (position de vie, messages contraignants)
 - Non-assertivité (fuites, attaques, manipulation)
 - Assertivité
- **Adapter ses attitudes et comportements**
 - Développer son écoute
 - Affirmer sa personnalité
 - Gagner la confiance des autres
 - Gérer les relations complexes (conflits, manipulation)
 - Gérer sa relation hiérarchique

Méthodes et modalités d'évaluation

Les stagiaires sont invités par mail à signer une feuille d'émargement électronique via Easysign

Modalités d'évaluation : Les stagiaires sont invités par mail à compléter une Evaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form

Sanction de la formation : Délivrance d'une attestation d'assiduité et d'une attestation de fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Merci de nous contacter pour tout besoin d'aménagement



Durée

21.00 Heures
3 Jours

Effectif

De 4 à 12 Personnes



Tarifs (net de taxes)

Inter (Par Stagiaire) : 1 630.00
Intra (Par Jour) : Nous consulter

Tarif Adhérent
Inter

1 480.00



Contactez-nous !

Patricia CHOU VAN
Responsable Formation

Tél. : 0153391411
Mail : patricia.chouivan@adiaj.org