

C0407

CULTURE ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

S'AFFIRMER DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

2 JOURS (14 h) - DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL

NOUVEAUTÉ

Gagner en assurance pour construire des relations professionnelles efficaces et respectueuses

Savoir s'affirmer est devenu une compétence clé pour réussir.

Que ce soit face à des collègues, des managers, des clients ou des fournisseurs, l'assertivité permet de trouver sa place, d'exprimer ses idées et de défendre ses intérêts tout en respectant ceux des autres. Cette formation vous donnera les outils nécessaires pour développer votre assertivité, renforcer votre confiance en vous et améliorer vos relations professionnelles quel que soit le contexte.

PUBLIC

Tout professionnel qui souhaite développer son assertivité, renforcer sa confiance en soi pour améliorer ses relations professionnelles.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

OBJECTIFS

- › Définir l'affirmation de soi
- › Cerner les quatre comportements relationnels
- › Mettre en œuvre des techniques d'affirmation de soi
- › Développer sa confiance en soi
- › Réguler une tension relationnelle

PÉDAGOGIE

Alternance entre différentes méthodes durant toute la formation : apports théoriques, mises en situations, ateliers en sous-groupes, échanges de pratiques, co-construction de plan d'action, accompagnement individualisé.

ÉVALUATION

Chaque stagiaire sera questionné en amont, pendant et à l'issue de la formation pour identifier ses attentes, vérifier ses acquis et évaluer sa satisfaction globale de la formation.

ANIMATION

Sylvie ALLARD, Consultante-formatrice en communication et développement personnel et professionnel.

DATES DES SESSIONS INTER

les 23 et 24 avril 2026 - Distanciel

les 29 et 30 octobre 2026 - Distanciel

les 29 et 30 octobre 2026 - Présentiel à Paris

PRIX NET : 1560 EUROS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

nora.diop@afpols.fr - 06 98 64 45 31

EN INTRA

Ce stage peut être organisé en intra ou adapté sur mesure dans votre organisme ou dans votre région.

DEMANDE DE DEVIS : intra@afpols.fr

DÉROULÉ & CONTENU

1 AVANT

- À la rencontre de votre formateur
- Quels objectifs souhaitez-vous atteindre grâce à cette formation ?

2 PENDANT - EN GROUPE

Définition de l'affirmation de soi

- les avantages dans le contexte professionnel

Les quatre comportements relationnels

- comprendre et reconnaître son propre comportement
- auto évaluation de son style de communication
- identification de ses forces et axes d'amélioration
- comprendre l'impact de ses croyances limitantes
- définir les Quatre comportements relationnels Quand utiliser l'affirmation de soi ?

Les techniques d'affirmation de soi

- la formulation de demandes claires et constructives
- demander, L'expression de critiques constructives, la gestion des critiques reçues.
- savoir dire non de manière respectueuse

Développer sa confiance en soi

- reconnaître et valoriser ses compétences
- surmonter la peur du jugement
- techniques pour renforcer l'estime de soi

Gestion d'une tension relationnelle

- techniques de gestion du stress et des émotions
- exprimer ses émotions
- formuler une demande
- faire face à une situation difficile avec la méthode DESC
- plan d'action personnalisé, élaboration d'un plan de développement individualisé.

3 APRÈS - MISE EN ŒUVRE EN SITUATION DE TRAVAIL

- Qu'ai-je retenu de ma formation ?
- Les ressources pédagogiques qui m'accompagnent
- Un retour d'expériences au terme de la formation, à la demande de chaque stagiaire.