

PROGRAMME DE FORMATION

Catégorie : Compétences humaines

Public Visé : Tout public

Intitulé du stage : S’affirmer avec assertivité

Prérequis : Aucun

Moyens pédagogiques :

Analyse de profil - exposés - discussions-débats - étude de cas - utilisation d'aides audio-visuelles – exercices / mises en pratique - contrôle permanent de l'assimilation des connaissances par l'animateur.

Moyens techniques :

Vidéoprojecteur – Tableau papier

Déroulement du stage :

Durée : Stage de 1 jour : 1 journée de 7,5h

Formateur : Sarah BOUËR, consultante, formatrice, facilitatrice et coach, experte praticienne certifiée en psychologie positive, ex marketing & brand manager chez Meetic et directrice social media chez Conceptory

Les objectifs pédagogiques :

A l'issue de l'atelier, le participant sera *en mesure de* :

- Identifier le style de communication adopté (par lui-même et par l'entourage)
- Tendre vers un style de communication assertif
- Décrire ce qu'est l'assertivité
- Savoir quelles sont les caractéristiques (non-verbal / verbal) des 4 styles de communication étudiés
- Expliquer les bienfaits de la communication assertive
- Identifier ce qui empêche de s'affirmer, de poser ses limites, de savoir dire non
- Décrire la méthode OSBD (Observation / Sentiment / Besoin / Demande) ainsi que d'autres outils permettant de développer son assertivité
- Dire non avec assertivité
- Exprimer un message de façon claire et respectueuse avec la méthode OSBD
- Mieux gérer une interaction avec une personnalité difficile
- Gérer son propre stress plus facilement

Déroulé du stage**INTRODUCTION (matin) : Comprendre les différents styles de communication**

Les 4 styles de communication- Connaître les caractéristiques d'un style passif, agressif, passif-agressif, assertif

Jeu du décryptage - Identifier les styles de communication dans des scènes de films

Jeu de rôle - Jouer une situation professionnelle en adoptant un style de communication particulier

GESTION DU NON (matin) : Savoir dire non avec assertivité

Les différents "non" - Différencier les différentes manières de dire non et ce qu'elles engendrent

Freins à dire non - Découvrir ce qui nous empêche de dire non

L'impact des faux oui - Comprendre l'impact des faux oui dans notre quotidien

Jeu de rôle - Jouer une situation professionnelle et dire non avec assertivité

LA METHODE OSBD (après-midi) : S'affirmer dans le respect

Méthode OSBD - Comprendre l'OSBD

Réflexion individuelle- Identifier une situation professionnelle et la clarifier en utilisant la méthode OSBD

Jeu de rôle - En binôme, repartir de sa situation et s'exprimer en mode OSBD

AUTRES OUTILS (après-midi) : Le disque rayé, l'accueil de l'émotion

Découverte de ces outils - Savoir dans quelles situations les utiliser et comment ça fonctionne

Jeu de rôle - Mettre en pratique ces différents outils

GESTION DU STRESS (après-midi) : Gérer votre stress / une situation difficile avec la méthode SPARC

Découverte du SPARC - Savoir comment ça fonctionne

Réflexion individuelle - Identifier une situation et définir sa perception, son affect, les connaissances acquises

Travail en binôme - Dérouler son SPARC en binôme

Suivi de l'exécution de l'atelier, évaluation et appréciation des résultats :

A l'issue du stage il sera défini 3 objectifs individuels à atteindre ; 1 mois après le deuxième jour du stage, il sera effectué un contrôle de l'atteinte de ces objectifs par le formateur sous forme de call d'1h.