

## PUBLIC

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

## OBJECTIFS

- Mieux se connaître.
- Développer confiance et affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie.

## PRE-REQUIS

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices.

## POSITIONNEMENT

Positionnement réalisé au démarrage de la formation.

## DUREE

- Durée : 2 jours, soit 14 heures
- Lieu : Dijon ou Chalon sur Saône
- Sessions inter ou intra entreprise

## EVALUATION DES ACQUIS

Exercices et mises en situation : prendre conscience de l'image que l'on renvoie aux autres.

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Démarche innovante fondée sur les techniques de la programmation neurolinguistique et la neuro-sémantique.
- Pédagogie interactive
- Exercices et jeux pédagogiques
- Echanges d'expérience

## NOMBRE DE STAGIAIRES/SESSION

Mini 4 / Maxi 8

## PROGRAMME

### ■ Optimiser sa communication interpersonnelle

- Les techniques de communication
- Savoir instaurer une relation gagnant/gagnant
- Savoir décrypter la gestuelle
- Les obstacles à éviter
- Communiquer efficacement

### ■ Les bases de l'affirmation de soi

- Les registres d'attitude en milieu professionnel
- Utiliser le para-verbal et le non-verbal : le regard, l'attitude, la voix, la gestuelle
- Mieux se positionner dans l'entreprise

### ■ Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations

### ■ Savoir formuler une critique constructive

- S'entraîner à la formuler de façon positive

### ■ Faire face aux critiques

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- Répondre sereinement aux critiques justifiées
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

### ■ S'affirmer dans une relation

- Oser demander
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la répartie

### ■ Muscler sa confiance en soi

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Positiver les difficultés
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
- Recharger ses batteries