

AFFIRMATION DE SOI ET ASSERTIVITÉ

Durée
8 heures

Date début prochaine session
sur inscription

Nb places dispo.
/

Langue
/

LIEU DE LA FORMATION

IFSB Possibilité de formation intra-entreprise
Référence : M4095
Formateurs : Professionnels du secteur
Effectif max : 12 participants
Langue : FR
Cible : Toute personne soucieuse de développer ses capacités de qualité relationnelle.
Tarif : 475,00 € HTVA
Tarif membre : 395,00 € HTVA

ACCÈS AU LIEU DE FORMATION

INSTITUT DE FORMATION SECTORIEL DU BATIMENT SA.

PUBLIC CIBLÉ

Toute personne soucieuse de développer ses capacités de qualité relationnelle.

OBJECTIF

- Construire des relations harmonieuses de manière à mettre en place les éléments nécessaires au progrès et à l'adéquation à de nouveaux défis et de nouvelles réalités, quel que soit notre fonction.
- Mesurer sans cesse le coût des comportements inadéquats et y porter remède.
- Réduire les pertes de temps et d'énergie par manque de qualité relationnelle et focaliser toutes les forces disponibles sur votre mission première.

CONTENU DE LA FORMATION

- L'assertivité et vous : bilan actuel avec autodiagnostic.
- L'assertivité dans votre univers proche : vos relations aujourd'hui.
- Les dangers des comportements traditionnels et la mesure du delta "idéal-actuel".
- Les méthodes d'expression assertive.
- Oser dire non quand il le faut.
- Gérer les gens difficiles (agressifs, manipulateurs, ...).
- La gestion des situations vécues.

PÉDAGOGIE

Stage de formation très participatif, appuyé d'exemples concrets et d'applications pratiques.
Les divers exercices collent à la réalité vécue par les participants.
Les connaissances acquises permettent une analyse permanente de ce qui est applicable et la mise en place de solutions utilisables au quotidien.