

Stage pratique de 2 jour(s)
Réf : ACU

Participants

Assistant(e)s et secrétaires souhaitant développer l'aisance et l'habileté dans leur communication quotidienne.

Pré-requis

Aucune connaissance particulière.

Prix 2019 : 1420€ HT

Prix Blended Learning : 1720€ HT

Dates des sessions

PARIS

16 mai 2019, 03 oct. 2019
19 déc. 2019

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.

• A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui

Assistant(e) : développer votre assertivité au quotidien

Ce stage vous montrera comment dépasser vos blocages émotionnels, analyser vos caractéristiques comportementales et développer votre assertivité en vue d'améliorer votre communication notamment dans des situations difficiles (critiques, conflits, attitudes agressives...).

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Gérer ses émotions et ses croyances limitantes
Comprendre son fonctionnement pour améliorer son assertivité
Adopter une posture intérieure positive
Développer une communication affirmée en toute situation

1) Prendre conscience des freins à l'assertivité pour mieux les dépasser

2) Faire le point sur ses caractéristiques comportementales

3) Adopter une posture intérieure assertive

4) Utiliser les techniques de communication assertive

5) Construire un plan d'action personnel

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et interactive.

Travaux pratiques

Prise de conscience de fonctionnements individuels. Exercices corporels. Autodiagnostic. Mises en situations. Exercices de confrontation positive.

1) Prendre conscience des freins à l'assertivité pour mieux les dépasser

- Identifier ses blocages personnels.
- Expérimenter l'impact de l'image négative sur l'affirmation de soi.
- Rompre la spirale infernale des croyances limitatives.
- Transformer ses faiblesses en forces.
- Développer sa pensée positive.

Exercice

Travail d'analyse individuel et partage en groupe. Exercices corporels.

2) Faire le point sur ses caractéristiques comportementales

- Découvrir ses préférences relationnelles par un test.
- Savoir différencier les comportements assertif, passif, manipulateur et agressif.
- Reconnaître leurs signaux identifiables à travers les mots et attitudes.
- Comprendre le fonctionnement de chaque comportement.
- Découvrir les causes profondes d'un comportement inadapté.
- Gérer sereinement les attitudes d'agressivité, de passivité et de manipulation.

Mise en situation

Autodiagnostic d'assertivité et partage. Mises en situation analysées en groupe portant sur les techniques d'assertivité.

3) Adopter une posture intérieure assertive

- Développer le respect de soi et d'autrui.
- Apprendre à demander et à donner des signes de considération.
- Savoir accueillir les critiques justifiées et refuser les critiques injustifiées.
- Reconnaître et mettre ses atouts en valeur.
- Autogérer les signes de considération attendus.

Exercice

Exercices de feedbacks constructifs. Exercices de confrontation positive face au groupe.

4) Utiliser les techniques de communication assertive

- Développer son empathie pour mieux communiquer.
- Comprendre le fonctionnement des filtres et du cadre de référence.
- Maîtriser l'art du questionnement et de l'écoute active.
- Gérer les situations délicates.
- Savoir dire non avec tact et fermeté.

Mise en situation

Mise en situation analysée en groupe portant sur l'écoute active et la gestion des situations délicates.

5) Construire un plan d'action personnel

est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

- Identifier et fixer des objectifs d'amélioration.
- Mesurer son niveau de motivation.
- S'engager.

Réflexion collective

Etablir un plan d'action personnel. Partage en groupe.