

Assistant(e) : développer son assertivité au quotidien

Cours Pratique de 2 jours

Réf : ACU - Prix 2022 : 1 390€ HT

Le prix pour les dates de sessions 2023 pourra être révisé

Ce stage montre 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 PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

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

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active et interactive.

TRAVAUX PRATIQUES

Prise de conscience de fonctionnements individuels.

Exercices corporels. Autodiagnostic.

Mises en situation. Exercices de confrontation positive.

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2022

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 ses atouts et les mettre en valeur.

PARTICIPANTS

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

PRÉREQUIS

Aucun;

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.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

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

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- 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

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

Réflexion collective : Établir un plan d'action personnel. Partage en groupe.

LES DATES

PARIS LA DÉFENSE

2022 : 05 déc.

2023 : 07 mars, 07 mars, 07 mars, 07 mars, 07 mars, 07 mars, 07 mars, 07 mars, 15 juin, 15 juin, 15 juin, 15 juin, 15 juin, 15 juin, 15 juin, 15 juin, 03 août, 03 août, 03 août, 03 août, 03 août, 03 août, 03 août, 03 août, 23 oct., 23 oct., 23 oct., 23 oct., 23 oct., 23 oct., 23 oct.

CLASSE A DISTANCE

2022 : 05 déc.

2023 : 07 mars, 07 mars, 07 mars, 15 juin, 15 juin, 15 juin, 03 août, 03 août, 03 août, 23 oct., 23 oct., 23 oct.