

# Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

## Développer son assertivité pour favoriser son succès

Formée à la Communication Non Violente, j'anime depuis 1996, plusieurs sessions de formation "assertivité" (affirmation de soi) par an.

L'**ASSERTIVITÉ** commence par la connaissance de soi et son approche comportementale. En s'appropriant les techniques comportementales, le participant gagne en confiance en lui, réduit ses freins psychologiques et crée des modèles positifs. Les techniques spécifiques à l'assertivité sont alors abordées plus sereinement.

### Objectifs

- Permettre aux responsables d'aborder des situations difficiles avec plus de sérénité
- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Connaître les tactiques nécessaires pour éviter les pièges de l'ASSERTIVITÉ

### Public

Cadre, agent de maîtrise et technicien

### Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

### Programme

#### MIEUX SE CONNAÎTRE

- Cerner sa propre personnalité
- Auto-diagnostic. . .
- Dépouillement de l'auto-diagnostic
- Histogramme des attitudes

#### IDENTIFIER SES FORCES ET SES AXES D'AMÉLIORATION

- Déterminer des objectifs personnels et professionnels
- Modifier ses attitudes de base "non assertives"
  - La fuite
  - L'attaque
  - La manipulation
- Identifier les attitudes assertives
- Technique du DESC
- Comment protester assertivement...
- Comment répondre aux griefs
- Bâtir des relations constructives avec ses collègues
- Connaître ses freins – Positiver

#### LES OUTILS POUR UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

- L'Écoute constructive
- Être précis et structurer son discours
- Établir une relation de confiance
- Asseoir son autorité dans les relations professionnelles : argumenter pour convaincre, pour rassurer, pour déléguer
- Distinguer les faits, opinions & sentiments

#### GÉRER LES SITUATIONS DÉLICATES

- Gérer la colère ou l'agressivité
- Refuser avec tact
- Les réponses qui facilitent la résolution des problèmes
- Faire une demande, solliciter de l'aide (technique du DESC)
- Les réponses d'encouragement
- La gestion des objections

#### PLAN DE PROGRESSION PERSONNEL



**Durée** : 2 jours (14H de F<sup>o</sup>)

**Tarif** : 1659€ net de taxes

**Dates** : 16 & 17 Janv. 2025 - 13 & 14 Fév. 2025 - 11 & 12

Mars 2025 - 3 & 4 Avril 2025 - 15 & 16 Mai 2025 - 11 & 12

Juin 2025 - 3 & 4 Juil. 2025 - 27 & 28 Août 2025 - 24 & 25

Sept. 2025 - 16 & 17 Oct.

2025 - 13 & 14 Nov. 2025 - 11 & 12 Déc. 2025 *ou*

*démarrage immédiat*

**Lieu** : Écully, LLN *ou à définir*

**Code** : DEVPRO1001

Formation inter-entreprise

Maximum 7 personnes

**Intervenant** :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: [formation@balmont.net](mailto:formation@balmont.net)



Also in English

