

## *L'assertivité ou s'affirmer en situation professionnelle*

### Prérequis

Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Réagir efficacement dans une relation
- Faire face aux comportements négatifs des autres

### Public visé

Toute personne qui souhaite renforcer sa confiance en soi et son assertivité pour plus d'efficacité professionnelle

### Programme

#### « Tout est communication »

- Notre rôle, missions, style relationnel
- Les attentes respectives (hiérarchie, collègues, pairs, ...)

#### L'affirmation de soi

- Définition de l'affirmation de soi
- Une question de posture
- Les freins à l'affirmation de soi
- Les comportements inefficaces

#### Posture émotionnelle de l'assertivité

- Décryptage des émotions
- Les émotions en lien avec l'assertivité

#### Posture physique et mentale de l'assertivité

- Les signes non verbaux (Synergologie)
- Se mettre dans le bon état

#### Oser parler vrai

- Soutenir une position claire
- Savoir formuler une critique
- Savoir dire non quand c'est nécessaire
- Faire une demande
- Oser exprimer son émotion
- Donner et recevoir des signes de reconnaissance

#### Oser entreprendre

- Oser entendre une critique
- Faire face à des objections

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

## L'assertivité ou s'affirmer en situation professionnelle

### Méthodes et supports pédagogiques

- Pédagogie active et interactive
- De nombreuses mises en situations pratiques
- Des analyses de situations
- Des conseils personnalisés du consultant
- Des vidéos avec des erreurs et des bonnes pratiques
- Plan d'action personnel
- Feuille d'émergence
- Attestation de présence
- Évaluation des compétences acquises : QCM, Cas pratiques, Quiz

### L'intervenant

Consultant, Formateur, Coach au sein de Actiforces

### Durée, date et lieu

Durée	Date	Lieu
1 jour (7h) – de 9h à 17h	1 <sup>er</sup> décembre 2022	Cité de l'Agriculture - Orléans

- La confirmation d'inscription vous sera adressée par mail.
- Si la formation devait être annulée faute de participants vous seriez également prévenu par mail 15 jours avant le début de la formation.

### Coût de la formation

Tarif adhérent AREA	550,00€ HT (soit 660,00€ TTC) / personne / 2 sessions
Tarif non adhérent AREA	650,00€ HT (soit 780,00€ TTC) / personne / 2 sessions

### Le +

- Un groupe de 12 participants maximum, tous professionnels de l'agroalimentaire afin de partager des expériences et des préoccupations concrètes.
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Afin de répondre aux différentes contraintes merci de nous contacter.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie : action de formation.

