



## DEVELOPPER VOTRE ASSERTIVITE POUR FAVORISER VOTRE SUCCES

INTER/INTRA

## OBJECTIFS

- Connaître son mode de communication privilégié et ses limites
- S'affirmer dans les relations interpersonnelles avec son équipe, ses collègues ou la hiérarchie
- Savoir exprimer une demande
- Refuser avec tact
- Gagner en confiance en soi pour mieux gérer les situations délicates quotidiennes

## PROGRAMME

**Mieux se connaître**

- Auto-diagnostic individuel personnalisé
- Les comportements facilitateurs
- Les comportements non assertifs

**Connaître les mécanismes fondamentaux de la communication**

- Développer son écoute active
- S'exprimer avec des faits
- Éviter les opinions
- Repérer les émotions pour mieux les exprimer

**S'affirmer en gérant les situations délicates**

- Comprendre les 6 comportements inefficaces sous stress
- Identifier les postures adéquates
- Désamorcer les comportements agressifs
- Mettre en action l'interlocuteur en retrait
- Déjouer les tentatives de manipulation
- S'entraîner à refuser avec tact

## PUBLIC CONCERNE

Toute personne désireuse de s'affirmer dans ses relations interpersonnelles

Document délivré : Attestation de fin de formation

Nombre de participants : 10 à 12 personnes au maximum

**DUREE**  
14 heures

VOTRE FORMATEUR : Kéro Formation sélectionnera un formateur en fonction de votre région et de notre planning

