

Training Assertivité S'affirmer et convaincre au quotidien Méthode Rol'n train ®

Objectifs

Ce module permet de maîtriser les techniques d'affirmation de soi (ou assertivité), de dire « plus et mieux au fur et à mesure » pour être plus convaincant et mieux faire passer ses messages.

Programme (durée : 7H00)

- **Training 1 : Connaître son niveau d'assertivité**
Autodiagnostic : identifier ses comportements inefficaces (agressivité, passivité, manipulation) et ses comportements efficaces d'assertivité.
- **Training 2 : Savoir faire une critique constructive**
Savoir formuler ses critiques grâce à l'outil « 4P »
- **Training 3 : Recevoir une critique de manière assertive**
Eviter toute justification ou dévalorisation
La transformer en information utile
- **Training 4 : Dire « non » tout en préservant la relation**
Renforcer son image tout en développant sa capacité à dire « non à bon escient »
- **Training 5 : Formuler efficacement ses demandes**
Savoir éviter la plainte ou la fausse demande ; s'entraîner à formuler des demandes efficaces

Les + de ce module

- > Formation scénarisée basée sur des entraînements progressifs dans des situations et avec des profils d'interlocuteurs très variés,
- > Retours personnalisés des 2 intervenants et du groupe
- > Séquence « à la carte » avec possibilité de s'entraîner sur les situations proposées par le groupe

Ce qu'ils en disent

« Je ne crains pas de donner mon point de vue même s'il va à l'encontre de la majorité »

« Je pratique la technique « 4P » pour formuler une critique constructive »

« Je prends le temps de poser les choses, de mettre mes idées au clair cela évite que je m'emporte »

« J'ose être moi-même, exprimer mes idées et points de vue »

« Je désamorçe mieux la manipulation et la mauvaise foi »

« Je sais mieux gérer les collègues chronophages »