



Assertivité et leadership - Niv 2 - Blended Learning

Ref 8953239BL

Assertivité et leadership - Niv 2 - Blended Learning

Formations longues

Approfondissement	4 jours (-1 heure)	Paris
-------------------	--------------------	-------

Valoriser et incarner son leadership personnel

L'assertivité qui consiste à rester ferme sur les conditions et souple avec les personnes permet de s'affirmer tout en respectant autrui. Accroître son niveau d'assertivité et sa capacité à s'exprimer clairement et sans détours dans certaines situations - défendre ses opinions, formuler une critique, désamorcer l'agressivité, oser dire non... - permet à quiconque de développer son leadership personnel.

Objectifs

Approfondir son assertivité pour réagir aux comportements des autres avec justesse
Renforcer sa communication pour augmenter son aisance relationnelle
Gagner en assurance et en crédibilité

Pour qui ?

Responsables d'équipe ou de service
Chefs de projet, experts, cadres
fonctionnels ou opérationnels Toute
personne souhaitant s'affirmer face à ses

interlocuteurs

Prérequis

Code dokélio :

Avoir une connaissance des techniques d'assertivité ou avoir suivi " Assertivité et leadership " (code 53036)

Compétences acquises:

Utiliser les leviers de l'assertivité pour vous positionner dans vos relations avec les autres

Programme

Classe virtuelle : pour faire le point sur les apports du parcours VOD et répondre aux questions qui en découlent

Parcours Vidéo- L'assertivité ça s'apprend !

Chapitre 1 - Définir l'assertivité et mesurer son importance

Chapitre 2 - Découvrir les principales clés de l'affirmation de soi

Chapitre 3 - Rester assertif / Utiliser l'assertivité en toutes situations

Documents téléchargeables à lire et exercices à faire

Renforcer sa confiance en soi

Repérer ses zones de progrès

- Travailler sur ses blocages, ses pensées automatiques pour les déverrouiller
- Vaincre la spirale " cognitif, émotionnel, comportemental "

Exercice d'application : mise en place d'une Stratégie Rationnelle Émotive (SRE)

Renforcer sa confiance en soi pour une affirmation stable

- Se positionner face aux cinq dimensions : rationnelle, affective, sociale, physique, sens
- Mobiliser ses ressources pour trouver sa juste place

- Installer de nouveaux automatismes comportementaux

Étude de cas : analyse d'attitudes dysfonctionnelles présentées sur vidéos

Exercice d'application : constitution d'une bibliothèque d'images pour se créer des ancrages

Se connecter au charisme et au leadership

- Utiliser les cinq leviers du charisme
- Construire la confiance avec le parler " vrai "

Étude de cas : analyse de séquences vidéos de figures emblématiques

Entrer en résonance avec les autres : la dimension humaine

S'inscrire dans une démarche relationnelle constructive

- Offrir à ses interlocuteurs : empathie, bienveillance, courage
- Prendre en compte les différences de perception et cadres de références

Développer une communication tournée vers l'autre

- Maîtriser les fondamentaux de la communication
- S'appuyer sur les techniques vocales et sur la gestuelle
- Trouver son style, habiter sa posture
- Incarner son discours et le faire vivre en trois dimensions

Mises en situation : entraînements à la prise de parole filmée

Faire face aux comportements des autres avec assertivité et justesse

S'affirmer dans la relation grâce à l'assertivité

- Oser demander : se préparer et assumer
- Formuler une critique et accepter d'en recevoir
- Anticiper les conflits pour mieux les gérer

Mise en situation : affirmation de soi dans des situations complexes

Se positionner face aux comportements déstabilisants

- Détecter les jeux psychologiques pour mieux s'y soustraire
- Désamorcer l'agressivité

- Dédramatiser et garder une juste distance
- Rester ferme sur ses positions en situation de négociation

Jeux de rôles : entraînements sur des cas réels déstabilisants

Plan d'action personnel : formalisation de sa stratégie de communication

1790€ HT

Prochaines sessions

Paris

24 sept. au 11 oct. 2019

24-09-2019

11-10-2019

[S'inscrire](#)

[Nous contacter](#)