Formation S'affirmer dans ses relations professionnelles - Assertivité les bases

2 jours d'initiation à l'assertivité

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. Cette formation d'initiation aux premiers outils aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles. Les techniques de l'assertivité permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même. Cette méthode permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.

Référence	G7114
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 550 €HT
Repas	40 €HT(en option)

Objectifs

| Mettre en oeuvre les premières actions pour mieux s'affirmer
| Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
| Solliciter les autres positivement
| Savoir critiquer avec justesse

Public

| Cadre, manager, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de leurs relations professionnelles

Prérequis

| Aucun

Programme de la formation

1 - Identifier son profil assertif en contexte professionnel
| Comprendre son mode de fonctionnement
| Identifier ses comportements inefficaces
| Développer l'affirmation de soi : devenir assertif
| Autodiagnostic

2 - Les comportements qui perturbent : savoir y faire face
| Désamorcer l'agressivité
| Agir face à la passivité
| Éviter les pièges de la manipulation
| Élaboration de pistes d'action en sous-groupes

3 - Formuler une critique constructive
| Préparer sa critique
| S'expliquer avec la méthode DESC
| Mises en situations pour exprimer une critique constructive

4 - Dire non avec assertivité
| Dire non lorsque c'est nécessaire
| La bonne attitude pour dire non
| Entraînements pour "dire non", poser des limites et bilan personnel

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

du 24 au 25 juillet 2025
du 13 au 14 août 2025
du 2 au 3 septembre 2025
du 7 au 8 octobre 2025

PARIS

du 15 au 16 juillet 2025
du 21 au 22 août 2025
du 11 au 12 septembre 2025
du 9 au 10 octobre 2025

LILLE

du 17 au 18 juillet 2025
du 2 au 3 septembre 2025
du 13 au 14 octobre 2025
du 26 au 27 novembre 2025

LYON

du 15 au 16 juillet 2025
du 29 au 30 septembre 2025
du 9 au 10 octobre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

Méthode pédagogique

HUB Formation - 14 avenue de l'Opéra - 75001 Paris
01 85 77 07 07 - www.hubformation.com - SIREN 525 287 785

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.