Discernia

L'Assertivité, ou comment oser dire, savoir dire et savoir écouter.

La formation « L'Assertivité, ou comment oser dire, savoir dire et savoir écouter. » vous permettra d'être vous-même sans vous imposer aux autres.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer une posture assertive dans vos relations interpersonnelles.
- Oser la confrontation
- Savoir dire sans agressivité
- Savoir écouter l'autre

LE PROGRAMME

- Les 4 comportements : agressivité, passivité, manipulation et assertivité
- Les 6 champs d'application:
  - Dire"oui", aller vers, s'ouvrir
  - Dire "non", poser des limites
  - Se donner des droits
  - Demander
  - La critique
  - Les signes de reconnaissance
- Ecouter

LES + DE LA FORMATION

- 1 Autodiagnostic de vos préférences comportementales préférentiels
- Des outils pratiques pour faire face aux situations difficiles
- Multiples mises en situations sur les problématiques des participants
- Plan d'action personnalisé

- **PUBLIC :** Toute personne souhaitant s'affirmer sans s'imposer.

- **DURÉE :** 1 jour