

## Méthodes d'assertivité : Communiquer avec autorité et impact - 2 jours formation 244

- Vous apprendrez à**
- Développer un style positif et assertif
  - Répondre avec productivité aux modèles comportementaux difficiles des autres
  - Construire des compétences personnelles pour réagir positivement en situation difficile
  - Améliorer vos relations en adoptant une attitude productive et convaincante
  - Acquérir de l'assurance dans la gestion de situations difficiles
  - Obtenir les résultats voulus dans les relations avec les autres

**Objectif** Les professionnels de tous niveaux doivent être capables d'exprimer leurs pensées et leurs idées avec un style assertif. Savoir exprimer ses opinions avec assurance et clarté est indispensable. Grâce aux ateliers, aux mises en pratique, aux démonstrations vidéo, aux auto-évaluations et aux jeux de rôles, vous acquerez la confiance nécessaire pour communiquer avec assertivité. Vous apprendrez à poser des limites, répliquer de façon appropriée (verbale ou non) et demander ce que vous voulez avec diplomatie.

**À qui s'adresse cette formation** Aux managers, chefs d'équipes ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent développer des compétences en communication assertive.

**RealityPlus™** Les activités telles que les jeux de rôle vous permettront de participer à des simulations de situations réelles et de mettre en pratique les compétences et techniques présentées dans ce cours. Les ateliers comprennent :

- Pratique d'introductions assertives
- Définition d'un comportement assertif et non assertif
- Reconnaissance des caractéristiques de l'assertivité
- Modélisation des choix de comportements assertifs
- Gestion assertive des pressions et exigences de la vie quotidienne
- Définition de votre style en matière de gestion de conflits
- Mise en application des techniques d'assertivité
- Réactivité face aux défis courants
- Obtention de résultats probants
- Donner et recevoir un feedback structuré

## Méthodes d'assertivité : Communiquer avec autorité et impact - 2 jours

formation 244

### Les bases de l'assertivité

#### Reconnaître les modes de comportement interactif

- Caractéristiques des comportements passif, agressif, passif-agressif et assertif
- Caractéristiques essentielles d'un comportement assertif
- Distinguer les différents modes en situation
- Identifier les domaines de vulnérabilité personnelle
- Répondre positivement à la manipulation

#### Techniques d'assertivité en temps réel

- Percevoir l'essentiel d'une interaction
- Déterminer à quel moment une situation nécessite une action assertive
- Gérer les enjeux des interactions
- Énoncer clairement les résultats fixés

#### Accroître vos chances de réussite grâce à des stratégies d'influence efficaces

- Orienter vos choix de manière efficace à l'aide d'un modèle d'assertivité
- Générer des résultats probants

### L'assertivité : une expression de votre pouvoir personnel

#### Mettre en exergue des modèles qui conduisent à certains comportements

- Influence de l'histoire personnelle sur le comportement
- Impact de l'identité, des habitudes et des peurs sur les résultats
- Créer de nouveaux modèles d'efficacité personnelle

#### Comprendre comment les autres gèrent les conflits

- Améliorer votre capacité à réagir de manière constructive face à un conflit
- Évaluer votre style préféré
- Construire une approche adaptative aux conflits
- Choix de la bonne méthode au bon moment

### Construire votre assertivité

#### Outils et techniques pour construire votre propre style assertif

- Empêcher la conversation de dévier
- Prendre le temps de réfléchir
- Clarifier des situations compliquées
- Réussir à faire passer votre point de vue en réunion
- Dire non de manière productive
- Détourner la critique et les attaques personnelles

- Gérer le harcèlement et la pression

#### Mise en pratique des techniques

- Évaluer avec précision votre situation
- Choix des outils adaptés à la situation
- Planifier pour obtenir des résultats productifs

#### Prise de responsabilités

- Assumer votre propre point de vue
- Optimisation de votre efficacité en évitant les reproches
- Le pouvoir des formulations de type "Je"

### Surmonter les situations difficiles

#### Énoncer clairement ce que vous voulez

- Définition des objectifs d'assertivité
- Définition des résultats favoris
- Création de nouvelles habitudes de comportement affirmé
- S'adresser de manière assertive à la hiérarchie pour plus de productivité

#### Donner et recevoir un feedback

- Application d'un processus en quatre étapes pour faire face aux conversations difficiles
- S'en tenir aux faits dans les situations émotionnellement lourdes
- Fournir une explication solide aux changements de comportement
- Contrôle de soi dans les situations difficiles
- Utilisation des meilleures pratiques sous la pression

### Maîtriser les techniques d'assertivité

#### Concrétisation de vos réponses et comportements favoris

- Renforcement de votre perspicacité et de votre état de conscience grâce à un journal de bord
- Développement d'un plan d'action personnel
- Renforcement des aspects positifs du changement
- Reconnaissance des domaines où vous avez besoin de soutien

#### Application de vos compétences d'assertivité en situation réelle

- Avoir un nouvel il sur des situations difficiles
- Création et pratique de nouveaux comportements
- Formulation de votre stratégie en matière d'assertivité

- Adopter une attitude faite de responsabilité et de respect
- Aller de l'avant