



ASSERTIVITE par Evelyne DUVAL

FORMATRICE : Evelyne DUVAL est psychothérapeute et formatrice/coach. Passionnée par la compréhension des processus humains depuis longtemps, elle est d'abord certifiée Master en PNL (1995), puis formée à la Psychothérapie intégrative (2002) et à l'Analyse Eidétique (2004). Une formation au coaching thérapeutique la remet au cœur de l'entreprise (2010) et poursuit en 2015 un cycle Master sur la Qualité de vie au travail et Risques Psychosociaux (Symbiofi Lille).

OBJECTIFS

1. Identifier son fonctionnement relationnel, les dysfonctionnements relationnels et leurs effets nocifs sur son management
2. Identifier les attitudes d'un comportement assertif efficace pour le/la dirigeant.e
3. Identifier les Etats du Moi sur lesquels s'appuyer pour rendre ma communication de dirigeant.e efficace et « détendre » la relation en cas de charge émotionnelle trop forte en entreprise.

CONTENU DE LA FORMATION

1ère demi-journée : Accueil/ Présentation. Mise en place du cahier de présence et d'attention à soi.

Comprendre les réactions primaires : attaque (agressivité), fuite (peur), manipulation. Regarder les dysfonctionnements relationnels et leurs effets nocifs pour le manager. Les comportements relationnels automatiques acquis au fil des années, tels des mécanismes agissant à notre insu, ne sont pas les plus adéquats. Ces comportements polluent les relations : frustration, blessure d'humiliation, colère, baisse de la confiance, esprit de vengeance...

2ème demi-journée : Savoir agir avec Assertivité : quelles sont les attitudes correspondant à un comportement assertif ? Pourquoi ce comportement est le plus efficace ? Comment le mettre en œuvre ? Jeux de rôle avec cas concrets apportés par les stagiaires.

3ème demi-journée : Comprendre la communication interpersonnelle. Les jeux et les enjeux des échanges interpersonnels. Comment chacun d'entre nous influence le système relationnel. Les Etats du moi. Analyse de l'Egogramme de chaque stagiaire permettant de regarder les pistes de progrès relatifs à la communication dans l'entreprise.

4ème demi-journée : Les signes de reconnaissance : un des besoins fondamentaux de l'Etre Humain. Leur utilité dans l'entreprise, et leur application pratique. L'assertivité au quotidien : ce qui fait que dire non est difficile, comment exprimer une critique négative sans blesser, comment faire une demande efficace, comment recevoir une critique négative. Debriefing.

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active.

Apports théoriques et conceptuels issus de l'Analyse Transactionnelle. Ces apports sont vivants et parfois ludiques.

Utilisation d'un test nommé Egogramme. Réflexions individuelles et en groupe.

Temps de parole permettant la prise en compte du stagiaire dans sa problématique.

Des exercices en binômes ou trinômes viennent étayer la théorie.

Petites pauses avec exercices anti-stress.

Jeux de rôle sur la mise en place de comportements assertifs.

Partage d'expérience et travail sur des cas concrets apportés par les stagiaires

PAS DE PREREQUIS

PUBLIC : Tout public

DUREE : 2 jours – 14 heures

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 19/05/2023 par la responsable pédagogique