

Programme de formation en présentiel

Objectifs pédagogiques et contenu de formation

1) Identifier son style relationnel

- Reconnaître les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences de ces 3 comportements.
- Examiner et évaluer un 4^{ème} style : l'assertivité.

Exercice d'autodiagnostic de son style relationnel.

2) Mettre au point sa réponse face aux comportements passifs, agressifs, manipulateurs

- Trouver la parade à la passivité.
- Composer face à l'agressivité.
- Repérer et désamorcer les attitudes manipulatoires.

Mises en situation

3) Augmenter sa confiance en soi

- Identifier ses points forts et lister ses réussites.
- Soupeser les difficultés, prendre du recul et positiver.

Exercices d'application individuels

4) Créer sa boîte à outils dédiée à l'affirmation de soi

- Répondre de façon adaptée aux critiques et aux attaques personnelles.
- Dire non à bon escient en préservant la relation avec l'autre.
- Oser demander en 4 étapes.
- Exprimer une critique de façon positive et constructive.

Etudes de cas vécus.

Préparation individuelle d'un cas à gérer dans un futur proche puis mise en situation et analyse collective.

Objectifs de formation :

A la fin de la formation, chaque stagiaire sera capable de :

- ✓ trouver une réponse constructive et adaptée face aux comportements négatifs et intimidants,
- ✓ expliquer son point de vue et son besoin de façon sereine,
- ✓ utiliser le style relationnel adéquat pour s'affirmer tout en préservant des relations positives avec son client, son collaborateur, son collègue.

Public : toute personne souhaitant s'affirmer positivement et sereinement avec son environnement professionnel (exploitant, responsable d'équipe, équipier)

Prérequis : pas de prérequis.

Effectif : minimum 5 - maximum 12

Durée : 1 journée et demi - 12 heures

Dates et Horaires : mardi 23/11/2021 (9h-13h / 14h-18h), mercredi 24/11/2021 (9h-13h).

Rythme : en continu

Lieu : Le Corum, Montpellier

Moyens pédagogiques : Support de stage numérique. Présentation Powerpoint.

Moyens techniques : salle équipée de paperboard, vidéoprojecteur, tables modulables pour les ateliers, accès wifi.

Encadrement Cécile MOLLINET, gérante et responsable pédagogique du cabinet ConvivEssens, 20 ans d'expérience terrain (dont 11 en management d'équipes et 14 ans en service et satisfaction client).

Suivi et appréciation des résultats :

- ✓ Feuilles de présence signées par stagiaires et formateur par ½ journée et attestation d'assiduité.
- ☑ Attestation individuelle de fin de formation.
- ✓ Evaluation formative continue durant la formation : questionnement oral à la fin de chaque module pour vérifier l'acquisition des concepts, mises en situation.
- ✓ Questionnaire individuel de satisfaction à chaud, en fin de formation.

AFFORPAH

Adresse postale : BP 30031 03401 YZEURE CEDEX

Adresse siège social : 42 rue de Monge 75 005 Paris

Tel : 06 81 67 18 87 / Mail : s.bureau@afforpah-formation.org

N° Siret : 501 150 528 000 21 / N° déclaration d'activité 11 75 49 824 75