



**GENIEFORMATION**  
FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Génie Formation

<http://genieformation.com>

2, Lotissement Les Poiriers  
97122, Baie-Mahault,  
Convenance, Gaudeloupe

Durée : 3 jours (21 heures)

Prix : 2 820 € HT



## MAÎTRISE ET AFFIRMATION DE SOI ASSERTIVITÉ - NIVEAU 1

### 1. Faire le point sur son style relationnel

Mieux connaître son style relationnel  
Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité ; agressivité ; manipulation  
Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres  
de ces comportements  
Renforcer l'affirmation de soi  
Mise en situation  
Exploitation des résultats de l'autodiagnostic individuel

### 2. Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées  
Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées  
Repérer et désamorcer les manipulations  
Mise en situation  
Élaboration de pistes d'action en sous-groupes

### 3. Savoir formuler une critique constructive

Bien préparer la critique avec la méthode DESC  
S'entraîner à la formuler de façon positive  
Mises en situations pour exprimer une critique constructive

### 4. Faire face aux critiques

Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause  
Répondre sereinement aux critiques justifiées  
Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables  
Mise en situation  
Entraînements et identification des bonnes pratiques

### 5. S'affirmer tranquillement dans une relation

Oser demander  
Savoir dire non lorsque c'est nécessaire  
Développer son sens de la répartie  
Mise en situation  
Traitement de situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques

### 6. Muscler sa confiance en soi

Le panneau de pages et les variantes de pages  
Les règles de mise en page liquides  
Créer et utiliser les gabarits  
Organiser le chemin de fer  
Rassembler, diffuser le document (format PDF, SWF)  
Réflexion sur les nouveaux modes de diffusion (Tablettes...)

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Mieux se connaître

Développer confiance et affirmation de soi

Réagir efficacement dans une relation

Faire face aux comportements négatifs

Traiter les désaccords

Dire les choses avec diplomatie



## PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles

Prérequis à la formation :  
Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices