

# Développer son assertivité

Accompagnement des transformations

🕒 1 JOUR(S)

## Pourquoi choisir cette formation ?

- ✓ Développer son leadership grâce à l'assertivité
- ✓ Identifier ses tendances comportementales sous stress
- ✓ Mettre en œuvre des techniques d'affirmation de soi

## Programme

- Prendre conscience de son « bagage » (valeurs, drivers, peurs...) et de son influence au quotidien
- Savoir fixer son cadre et ses limites
- Pratiquer l'écoute active et les entretiens d'actionnement pour miser sur la collaboration

Comment défendre son point de vue et ses besoins tout en respectant ceux d'autrui ?

Cette formation apporte des pistes pour trouver l'équilibre entre l'affirmation de soi et le respect d'autrui.

L'enjeu sera de donner des clés pour adopter une attitude de fermeté sur ce qui n'est pas négociable et de souplesse sur ce qui l'est, de façon à développer des relations à la fois plus efficaces et plus harmonieuses.

### Pré-requis

→ Aucun

### Public concerné

→ Tout public

## Divers

→ Ni hérisson, ni paillason ! Découvrez les clés de l'assertivité : l'art de s'affirmer tout en restant diplomate.

## Intervenant(e)s

→ Experte en coaching, conseil et facilitation certifiée



[Consulter la version en ligne](#)