



## L'ASSERTIVITÉ UN OUTIL POUR S'AFFIRMER

### Objectifs

- ▶ Se situer en terme d'assertivité pour progresser
- ▶ Avoir les clés pour oser s'affirmer
- ▶ Développer sa confiance en soi
- ▶ Réagir efficacement dans ses relations

### Public

- ▶ Toutes personnes souhaitant développer son assertivité

### Intervenant

- ▶ Consultant expert dans les domaines de la communication et du développement personnel

### Notre + pédagogique

- ▶ Auto-diagnostic de son profil comportemental et de son niveau de confiance, exercices de reformulation et d'argumentation, mises en situation délicates et débriefs

#### Dates et durée

2 Jours    **2016 : 11 fév et 8 mars • 10 mai et 16 juin  
8 sept et 4 oct • 17 nov et 6 déc**

#### Horaires

9h00 - 17h00

#### Lieu\*

##### IFA DELOROZOY

7 avenue des Trois-Peuples  
78180 Montigny-le-Bretonneux  
St Quentin-en-Yvelines  
Parking gratuit à disposition

##### ESSYM

44 rue Patenôtre  
78120 Rambouillet  
Parking gratuit à disposition  
\*Selon inscriptions

#### Coût/stagiaire

**990 € net de taxe**  
Support pédagogique  
et pauses-café inclus.

**ESSYM**

ECOLE SUPERIEURE  
DES SYSTEMES  
DE MANAGEMENT

une école de la



## Programme

### Comprendre son style relationnel

- ▶ Découvrir son profil relationnel
- ▶ Connaître les styles relationnels présents en entreprise
- ▶ Adapter sa communication à ses interlocuteurs

### Développer et renforcer son estime de soi

- ▶ Se respecter soi-même et respecter les autres
- ▶ Identifier ses qualités et s'en servir comme levier de confiance en soi
- ▶ Neutraliser l'impact des pensées négatives
- ▶ Nourrir l'estime de soi

### Découvrir et utiliser les outils de l'assertivité

- ▶ Développer ses capacités d'écoute
- ▶ Mettre l'empathie au service de sa communication
- ▶ Choisir la bonne technique de reformulation
- ▶ Ne pas craindre le silence

### S'affirmer en toute situation

- ▶ Formuler et recevoir une critique
- ▶ Oser demander
- ▶ S'affirmer pour convaincre
- ▶ Oser dire non lorsque c'est nécessaire
- ▶ Développer son sens de la répartie

### Réagir efficacement en situation complexe

- ▶ Faire face aux comportements agressifs
- ▶ Tenir ses positions et ne pas perdre de vue ses objectifs
- ▶ Avoir confiance en ses idées et les défendre
- ▶ Identifier et désamorcer les tentatives de manipulation

### Bilan de la journée et évaluation de la formation

Cette formation a retenu votre intérêt, vous souhaitez vous inscrire :  
remplissez le bulletin d'inscription joint à cette fiche et renvoyez-le au **Service Formation Continue**.

#### Par courrier :

IFA DELOROZOY  
7 avenue des Trois-Peuples  
Montigny-le-Bretonneux  
78067 Saint-Quentin-en-Yvelines Cedex

#### Par mail :

formationcontinue@essym.fr

#### Pour plus d'information :

01 30 48 80 88  
www.essym.fr  
www.ifa.delorozoy.fr

**ESSYM**

ECOLE SUPERIEURE  
DES SYSTEMES  
DE MANAGEMENT

une école de la

 CCI PARIS ILE-DE-FRANCE