MANAGER AVEC ASSERTIVITE

DÉVELOPPER DES ATTITUDES DE COOPÉRATION POSITIVES & EFFICACES

par Evelyne DUVAL

Vous dites trop souvent OUI alors que vous pensez NON et ça vous agace de ne pas oser dire les choses.

Vous n'osez pas exprimer un reproche ou faire une critique négative par crainte de blesser, ou peur de rompre la relation.

Au contraire, vous savez très bien dire ce qui ne va pas, mais vous avez tendance à êtes cassant, agressif, autoritaire, blessant. Ce qui peut entraîner que des collaborateurs ne vous disent pas exactement les choses par crainte de vos réactions.

Voici deux jours pour apprendre à vous affirmer et à respecter votre point de vue sans perdre de vue celui de l'autre.

FORMATEUR/TRICE

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).

Son crédo : former ce n'est pas remplir un vase, c'est allumer un feu !

OBJECTIFS, BENEFICES

- Identifier nos comportements limitants lors de situations relationnelles jugées difficiles.
- Développer de nouvelles attitudes afin de manager positivement et efficacement son équipe.
- Gagner du temps en évitant les non-dits, mal-dits, mal-compris etc…
- Gagner en efficacité en évitant les conflits liés à une mauvaise communication.
- Réfléchir à ses propres comportements et attitudes au quotidien.
- Apprendre à : Dire non - Faire des critiques constructives - Faire des demandes efficaces.

CONTENU, PROGRAMME

1ère demi-journée :
introduction – évaluation de ses attitudes privilégiées – les quatre comportements ànotre disposition : Attaque / Fuite / Manipulation / Assertivité – théorie de l'assertivité : utilité et limite.

2ème demi-journée :
Jeux de Rôle / Expérimentation des différents comportements à partir de situations vécues et/ou apportées par la formatrice – Mise en évidence des expériences de chacun et comparaison. Compréhension de nos modes de fonctionnement. Nous communiquons en fonction de qui nous sommes il est donc important de comprendre comment s'est construite notre personnalité Théorie des Etats du Moi et analyse de l'Egogramme de chacun (uniquement ceux qui le souhaitent).

3ème demi-journée :
Suite analyse d'Egogramme – Les signes de reconnaissance : un des besoinsfondamentaux de l'Etre Humain et le carburant de la motivation en entreprise - théorie et entraînement.

4ème demi-journée :
Influence et responsabilité de chacun dans la qualité de la relation - pratiquerl'assertivité au quotidien : apprendre à dire non ; apprendre à faire des critiques efficaces etconstructives tout en évitant le conflit.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Pédagogie active (pédagogie pour adultes)
- Règles de confidentialité
- Apports théoriques issus de l'Analyse Transactionnelle et de la psychologie humaniste
- Réflexion individuelle et en groupe
- Exercices et jeux de rôle pour étayer la théorie
– Analyse du test Egogramme
- Partage d'expérience et travail sur des cas concrets apportés par les stagiaires/formatrice.

PRE-REQUIS

Il est souhaitable d'avoir fait ECOUTE ACTIVE mais non indispensable

11 & 12 Mars 2021 | **2 14** | **745.00 € HT / 894.00 € TTC**