

## S'affirmer dans ses relations professionnelles : Assertivité les bases

Date : 16-17 décembre 2024

Lieu : DR1-Villejuif

Nombre de stagiaires : 10

### Objectifs

- - Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement
- Savoir critiquer avec justesse

### Public visé

- Toute personne pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de leurs relations professionnelles

### Modalités pédagogiques

- Alternance d'exercices pratiques & théoriques

### Programme

- 1/ Identifier son profil assertif en contexte professionnel
  - Comprendre son mode de fonctionnement
  - Identifier ses comportements inefficaces
  - Développer l'affirmation de soi : devenir assertif
- 2/ Les comportements qui perturbent : savoir y faire face
  - Désamorcer l'agressivité
  - Agir face à la passivité



- Éviter les pièges de la manipulation

3/ Formuler une critique constructive

- Préparer sa critique
- S'expliquer avec la méthode DESC

4/ Dire non avec assertivité

- Dire non lorsque c'est nécessaire
- La bonne attitude pour dire non

## Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 12/11/2024

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :  
[ifsem-formation.contact@cnrs.fr](mailto:ifsem-formation.contact@cnrs.fr)