14 HEURES

Développer son assertivité et son leadership

Objectifs

- Mettre en œuvre les techniques d'affirmation de soi
- Mieux se connaître pour mieux s'affirmer dans son environnement professionnel
- Renforcer sa légitimité : être un manager authentique et serein
- Donner du sens à ses objectifs, les communiquer et les faire partager
- Mobiliser et convaincre son équipe autour d'un projet commun

Public

Tout manager souhaitant développer son leadership dans le respect de ses collaborateurs

Prérequis

Aucun

Tarif

Intra : 3 600 € HT – Inter : 1000 € HT

Programme

- Le « je » et ses enjeux : à la découverte de sa propre image
- Valoriser ses qualités et ses ressources
- Exprimer ses émotions
- Faire face aux émotions fortes
- Gérer son stress
- Dépasser les issues négatives telles que la fuite, l'agressivité ou la manipulation
- Prendre des risques en communication
- Gérer les situations délicates
- Réagir et émettre une critique ou un compliment
- Gérer le refus, savoir dire « non » et assumer le « oui »
- Vivre sereinement les situations de communication à fort enjeu et génératrices de « stress »
- Fédérer et mobiliser
- Utiliser la pensée positive
- Savoir se remettre en question
- Donner du sens aux objectifs

Notre approche

- Une pédagogie participative et collective mobilisant les ressources de chacun
- Une répartition équilibrée entre les mises en situations et cas pratiques, les apports théoriques et les échanges ou partages d'expériences
- L'utilisation de techniques créatives et de jeux pour stimuler la réflexion et faciliter la prise de conscience
- Le partage d'exemples et d'études de cas issus de l'expérience du formateur
- Des notions d'Analyse Transactionnelle (AT) et de Systémique

Evaluation

- **Pré-formative** par questionnaire en ligne (mobilisation, niveau, attentes)
- **Formative** par échanges, questions et mise en pratique
- **Post-formative** par questionnaire de fin de stage