

## Développer son assertivité par la connaissance de soi

### Public et Objectifs :

Managers/Responsables, collaborateurs souhaitant développer l'estime et la confiance en soi pour s'affirmer dans des relations harmonieuses. Prendre conscience de son fonctionnement et de l'impact sur soi et sur les autres, appréhender les conflits :

- Prendre conscience de ses comportements et de l'impact sur les autres avec l'outil de Diagnostic Exécutive Profiler
- Développer sa performance individuelle : identifier sa zone de talent et ses axes de progrès individuels
- S'affirmer en toutes situations (déstabilisantes, imprévues...) et renforcer son impact professionnel
- Savoir gérer une situation conflictuelle

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** 1h30 Entretien Individuel à distance + 2 jours en collectif

### Méthodes - Outils pédagogiques – Modalité d'évaluation

- Questionnaire Exécutive Profiler à remplir en ligne en amont de la formation
- Alternance théorie – exercices d'application et mises en situation / Alternance de partages en collectif et de temps de réflexion individuelle. Ateliers pour mise en application directe dans les objectifs opérationnels
- Support de cours
- Évaluation des acquis tout au long de la formation par des mises en situations tirées des retours d'expériences des participants

### Accessibilité aux personnes handicapées

Pour tout besoin d'adaptation, retrouver le contact de notre référent handicap et les modalités d'accueil sur la page : [Infos pratiques/Situation de Handicap](#)

## Programme de formation

### A DISTANCE EN INDIVIDUEL

**Atelier « Évaluer son Talent et travailler la connaissance de soi » :**

**Questionnaire Exécutive Profiler à remplir + Entretien individuel 1h30 par stagiaire en classe virtuelle**

Dans le cadre de cette formation, l'approche comportementale favorisera une meilleure prise en compte de chaque interlocuteur afin de favoriser l'expression du potentiel de chacun, de mieux se synchroniser et d'accroître sa zone d'influence.

- **Prendre conscience de soi : pouvoir s'évaluer et se déterminer sur différents points :**  
Valeurs, priorités, style relationnel, de communication, de management, d'apprentissage, mode d'organisation, méthode de résolution de problème, capacité d'adaptation, rapport au temps, à l'autorité.
- **Repérer les changements de comportement sous pression et l'impact dans son contexte, pour soi et ses partenaires de travail**

**Atelier pratique :** Travail sur les résultats Exécutive Profiler - Echange pour une prise de conscience de son Talent naturel et de son fonctionnement hors pression et sous pression. S'évaluer dans assertivité et dans la confiance en soi.

Initier son plan d'action individuel

### EN COLLECTIF EN PRESENTIEL

**S'affirmer en toutes situations (déstabilisantes, imprévues...) et renforcer son impact professionnel**

- Adapter sa communication à ses collaborateurs, selon leurs besoins
- Distinguer : Faits, Opinion et Emotion
- S'associer aux faits, se dissocier des émotions
- Développer une écoute active
- Apprendre à reformuler, à recadrer, à dire non
- Développer une communication non violente
- La méthode DESC
- Apprendre à recevoir une critique

**Atelier pratique :** Mise en pratique à partir de cas concrets - Atelier : mettre en œuvre le DESC pour oser dire ce qui nous gêne

### **Aborder une situation conflictuelle**

- **Repérer les sources de conflit possible au travail (personnalités différentes, conditions de travail, génération, culture...)**
- **Aborder positivement une situation conflictuelle**  
Anticiper les effets du stress sur sa communication, sa relation aux autres  
Les comportements à éviter  
Distinguer besoin et solution  
Repérer le mode le plus adapté pour gérer le conflit  
Démarches pour rétablir la communication

**Atelier pratique :** Entraînement sur des situations professionnelles issues du vécu des participants

## Finaliser son plan d'action

- **A partir de l'analyse de son Talent, de ses limites et des techniques abordées en formation :**  
Déterminer ses axes de progrès personnels et les actions à mettre en œuvre  
Se fixer ses objectifs et son planning de réalisation