

Assertivité et confiance en soi

L'assertivité et la confiance en soi sont intrinsèquement liées. La manière dont vous vous percevez est étroitement liée à la façon dont vous vous présentez. Pouvoir communiquer avec assurance et confiance est non seulement une exigence inhérente à la réussite professionnelle mais constitue également un atout qui vous permettra de créer des liens plus significatifs en dehors de la sphère du milieu de travail.

Cet atelier de deux jours contribuera à consolider votre capacité à communiquer avec les autres, à tous les échelons de l'organisation, et à exprimer fermement vos idées, opinions et sentiments. Il vous aidera également à accepter le fait que tous vos messages assertifs ne seront pas forcément acceptés par les autres et à faire preuve de confiance pour gérer ces situations.

Ce cours vous fera comprendre comment utiliser l'énergie créative découlant de la communication positive au moyen de techniques d'affirmation de soi. Il vous informera et vous procurera l'occasion de mettre en pratique ces techniques lors de situations habituelles en milieu de travail. Vous reprendrez le travail prêt à exercer vos nouvelles compétences.

Qu'est-ce que l'assertivité et pourquoi est-il parfois difficile de l'exercer

- Attitudes auto-nuisibles profondément ancrées
- Vos droits et obligations
- Fixer des limites
- Quand faites-vous montre d'assertivité
- À quels défis êtes-vous confronté

Messages internes

- Surmonter les attitudes auto-nuisibles profondément ancrées
- Décisions fondées sur des faits et non plus dictées par la peur
- Visualisation
- Miser sur le succès
- Techniques pour surmonter la peur et l'anxiété
- Prendre conscience du stress

Gérer vos attentes

- Règles de vie
- Le cercle vicieux des attitudes ancrées auto-nuisibles
- Éteindre votre correcteur

Gérer la culpabilité

- Reconnaître que la culpabilité est une émotion choisie

- Comprendre l'origine de la culpabilité
- Savoir détecter la culpabilité en tant que facteur d'auto-manipulation
- Passer en mode regret

Le présent

- Pourquoi parlons-nous de présent
- Mettre l'accent sur ce que l'on possède
- Perception par opposition à réalité

Consolider vos capacités d'assertivité

- Comment exprimez ce que nous pensons, être sincères dans nos affirmations et dire les choses de façon acceptable
- Ajouter de l'impact à vos messages
- Ajouter des sentiments à votre message

Faire face aux critiques

- Accepter la critique
- Techniques de diversion
- Comment critiquer autrui (de façon constructive)

Faire passer des messages assertifs qui portent

- Apprendre comment fixer des limites
- Comment imposer des conséquences
- Comment aller de l'avant lors de situations difficiles
- Comment exprimer les sentiments de colère et de frustration

Mettre sur pied des plans d'action personnels

- Améliorer votre mode d'interaction avec des personnes choisies (ou lors de situations précises)
- Définir les résultats que vous voulez atteindre.
- Œuvrer à des règlements qui vous sont profitables
- Assumer la responsabilité personnelle pour la mise en œuvre du changement
- Travailler sans relâche en vue d'améliorer votre confiance