



EFFICACITÉ
COMMUNICATIONNELLE

Savoir s'affirmer — une question de respect !



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



FORMAT

- Lunch & Learn



DURÉE

L'atelier se déroule en 1 heure (60 minutes), afin de procurer le maximum d'impact et une utilisation optimale du temps.



PUBLIC CIBLE

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant développer sa capacité de s'affirmer afin d'adopter un comportement plus « assertif ».



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

En se concentrant uniquement sur un sujet spécifique à la fois nos sessions « Lunch & Learn » sont une façon simple, efficace et puissante d'aborder les meilleures pratiques... en petites bouchées.

Une formule qui développe, stimule et encourage une culture d'organisation apprenante.

Accueillant jusqu'à 20 participants, ces séances sont interactives et dynamiques.



LANGUE

Disponible en :

- Français
- Anglais



Tél. : 514-365-8397



Fax. : 514-365-8940



info@solutionsandco.com



www.solutionsandco.com

DESCRIPTION

L'affirmation est une habileté fondamentale à l'atteinte de vos objectifs et aux résultats gagnant/gagnant. Elle permet d'augmenter votre efficacité et la productivité de l'organisation en vous allouant une plus grande autonomie et un plus grand contrôle de vos activités quotidiennes.

Adopter un comportement « assertif », c'est prendre la place qui nous revient ; c'est connaître ses droits, ses besoins et ses intérêts et les faire valoir. C'est également être capable d'extérioriser ses sentiments, tout en sachant les maîtriser.

Cet atelier présente les techniques qui vous aideront à vous affirmer efficacement.

OBJECTIFS

PERMETTRE AU PARTICIPANT DE :

- Comprendre que l'affirmation est une habileté importante du comportement professionnel.
- Connaître les prérequis et les techniques de communication assertive.
- Savoir aborder les situations avec confiance et respect.

CONTENU

QU'EST-CE QUE L'AFFIRMATION ?

- Que signifie s'affirmer où être assertif ?
- Pourquoi savoir s'affirmer est important ?
- Avantages et bénéfices

COMMENT DÉVELOPPER L'AFFIRMATION DE SOI ?

- Les habiletés interpersonnelles liées à l'affirmation
- Le lien entre l'affirmation et le respect
- Savoir exprimer une assertivité équilibrée
- Les techniques d'une communication affirmative

AUTO-ÉVALUATION DES COMPORTEMENTS OBSERVABLES DE L'AFFIRMATION

