UIMM
PÔLE FORMATION
Franche-Comté
LA FABRIQUE DE L'AVENIR

MCCO060

S'affirmer positivement dans ses relations

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables :

- de construire des relations positives basées sur l'écoute et l'affirmation de soi,
- d'affirmer positivement au quotidien ses besoins, son point de vue, son autorité,
- de savoir sortir des schémas conflictuels.

Programme

Se connaître en terme de relation et de communication

- Evaluer ses comportements dominants dans sa communication avec les autres (écoute, synchronisation, reformulation…)

- Se fixer des objectifs de progrès

- Connaître l'origine et les conséquences pour soi et les autres de la passivité, l'agressivité, la manipulation et l'affirmation de soi

- Connaître et reconnaître les attitudes positives et négatives chez soi et les autres face aux situations tendues et aux comportements difficiles

Communiquer en préservant des relations de travail positives

Savoir :
- Faire une demande, transmettre des directives

- Dire non

- Faire et recevoir des réprimandes, des critiques

- Faire des compliments et y répondre

- Construire des accords et des compromis réalistes

- Gérer les conflits

- Négocier

Public

Personnel d'encadrement et personnel en situation de communication transversale dans l'entreprise (personne administratif, technicien ou équivalent, cadre, agent de maîtrise).

Accessibilités personnes handicapées

Nos locaux sont adaptés aux personnes à mobilité réduite, nos formations sont compatibles avec plusieurs handicaps selon études. Nous consulter.

Nombres de participants

4 min – 12 maxi

Pré-Requis

Aucun

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Durée : 3 jours (21 heures)

Dates : à définir

Horaires : nous consulter

Lieu : nous contacter

Coût : nous consulter

Délai d'accès

Conformément aux dates de notre catalogue inter-entreprises. Pour d'autres formations nous consulter.

Méthodes et moyens pédagogiques

Test auto-diagnostic. Apports méthodologiques. Exercices d'application. Simulation et analyse de situations avec utilisation du matériel vidéo.
Documents pédagogiques remis aux stagiaires

Modalités d'évaluations

Le formateur mettra en œuvre des outils d'évaluation (QCM – Exercices pratiques) pour valider les acquis de l'apprenant.

Validation et certification

Attestation de stage.