

Public en ligne

Tout public souhaitant apprendre à s'affirmer

Aucun

Les objectifs

Permettre aux participants d'apprendre à s'affirmer lors d'un conflit

Ces techniques sont :

- De déclarer ses droits et ses limites
 - Cacher ses faiblesses
 - D'analyser les situations pour prendre des décisions
 - Confiance en soi
 - De développer une résolution de conflit
 - De déclarer ses droits et ses limites
- Vous pouvez tout accepter** pour une navigation optimale, ou **refuser les cookies non essentiels** et personnaliser vos choix à tout moment depuis les paramètres.

En savoir plus sur les cookies

Politique de confidentialité de Google ↗

Montrer les détails

Tout refuser

Tout accepter

Strictement nécessaire

Fonctionnel

Statistique

Publicitaire



Powered by:
Cookie Information

Programme

Analyser une situation de conflit

- Prendre conscience de la situation
- Identifier les acteurs et déclarer ses droits et ses limites

Savoir-faire l'affirmation

- Faire l'analyse de son comportement à partir de tests ;
- Points forts et axes de progressions à développer.

Utiliser les techniques de l'assertivité pour s'affirmer dans son environnement

- Affirmer ses droits, sa légitimité en étant conscient de ses responsabilités ;
- Développer ses attitudes relationnelles ;
- Adapter son style de management ;
- S'exprimer de manière claire et respectueuse ;
- Etablir des relations gagnants gagnants.