Délégation Aquitaine

S'affirmer dans ses relations professionnelles

26 et 27 juin 2025

Lieu : La délégation régionale Aquitaine
Nombre de places : 12

Objectifs :

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. Cette formation d'initiation aux premiers outils aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles.

Les techniques de l'assertivité permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même.

Cette méthode permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.

Public visé :

Agents CNRS

Programme :

A. Avant la formation :

- La vidéo : "Puisque c'est comme ça !".
- Un questionnaire de positionnement avant la formation pour identifier son profil assertif.
- Un premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

B. Pendant la formation :

1 - Identifier son profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre son mode de fonctionnement.
- Identifier ses comportements inefficaces.
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

Mise en situation. Autodiagnostic.

2 - Les comportements qui perturbent : savoir y faire face

- Désamorcer l'agressivité.
- Agir face à la passivité.
- Éviter les pièges de la manipulation.

Mise en situation ; Élaboration de pistes d’action en sous-groupes.

3 - Formuler une critique constructive

- Préparer sa critique.

- S'expliquer avec la méthode DESC.

Mise en situation ; Mises en situation pour exprimer une critique constructive.

4 - Dire non avec assertivité

- Dire non lorsque c'est nécessaire.
- La bonne attitude pour dire non.

Mise en situation ; Entraînements pour "dire non", poser des limites et bilan personnel.

C. Après la formation - Mise en oeuvre en situation de travail

- Un programme de renforcement : "Développer son assertivité".
- Un module d'entraînement : "Développer son assertivité - Niveau 1".

Méthodes pédagogiques :

Identification des problématiques individuelles. Alternance d'animations en plénière, sous-groupe et en individuel. Mises en situation. Travaux individuels de transposition. Construction de plan d'action pour le retour en entreprise/organisation.

Date limite d'inscription : 23/05/2025

Modalités d'inscription :	**Renseignements :**
https://formation.aquitaine.cnrs.fr/	**E-mail :** formation-permanente@dr15.cnrs.fr