



*Faciliter les Relations Humaines en entreprise*

*Formations Communication interpersonnelle*

*Osez vous affirmer !*

2 jours pour :

S'affirmer dans sa relation aux autres

## Osez vous affirmer !

### S'affirmer dans sa relation aux autres

#### Programme de formation en présentiel

##### Objectifs pédagogiques et contenu de formation

#### 1) Identifier son style relationnel

- Reconnaître les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences de ces 3 comportements.
- Examiner et évaluer un 4<sup>ème</sup> style : l'assertivité.

##### *Exercice d'autodiagnostic de son style relationnel.*

#### 2) Mettre au point sa réponse face aux comportements passifs, agressifs, manipulateurs

- Trouver la parade à la passivité.
- Composer face à l'agressivité.
- Repérer et désamorcer les attitudes manipulatrices.

##### *Mises en situation*

#### 3) Augmenter sa confiance en soi

- Identifier ses points forts et lister ses réussites.
- Soupeser les difficultés, prendre du recul et positiver.
- Faire taire les petites voix qui nous découragent.

##### *Exercices d'application individuels*

#### 4) Créer sa propre boîte à outils dédiée à l'affirmation de soi

- Mettre en pratique le comportement adapté face aux critiques et aux attaques personnelles.
- Dire non à bon escient en préservant la relation avec l'autre.
- Oser demander : utiliser une méthode en 4 étapes pour exprimer une demande.
- Exprimer une critique de façon positive et constructive.

##### *Etudes de cas vécus.*

##### *Préparation individuelle d'un cas à gérer dans un futur proche puis mise en situation et analyse collective.*

##### Objectifs de formation :

A la fin de la formation, chaque stagiaire sera capable de :

- ✓ trouver une réponse constructive et adaptée face aux comportements négatifs et intimidants,
- ✓ expliquer son point de vue et son besoin de façon sereine,
- ✓ utiliser le style relationnel adéquat pour affirmer son point de vue et faire une demande tout en préservant des relations positives.

**Public visé :** manager, cadre, chef de projet, assistant, technicien, toute personne souhaitant s'affirmer et travailler sereinement avec son environnement professionnel.

**Prérequis :** pas de prérequis.

**Organisation et fonctionnement de la formation :**

**Durée totale :** 2 journées, 14 heures

**Horaires :** 9h-12h30 / 14h-17h30

**Rythme :** en continu

**Mode d'organisation pédagogique :**

présentiel en intra-entreprise ou présentiel inter-entreprises

**Lieu de formation :** en centre de formation (pour l'inter et l'intra) ou sur site client (pour l'intra)

**Nombre de stagiaires :** min 3 - max 10

**Tarif :**

- Inter-entreprises : 750 € HT / pers. pour 2 jours
- Intra-entreprise : nous contacter.

**Moyens pédagogiques, techniques, d'encadrement, de suivi et d'appréciation des résultats :** page suivante

## Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

- ✓ **Moyens pédagogiques** : support de cours, bibliographie, fiches outils.
- ✓ **Moyens techniques** : ordinateur, salle équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard (tableau papier et marqueurs) et de tables pouvant être facilement déplacées pour les ateliers et exercices.

## Moyens d'encadrement

- ✓ **Nom, titres et qualités de la formatrice, responsable pédagogique** : Cécile Molliet, gérante de ConvivEssens, formatrice titulaire d'un Master en management et commerce international (Groupe INSEEC, 1995). Expérience professionnelle de plus de 20 ans en entreprises, en France et à l'étranger. Domaines : supply chain, service clients, satisfaction clients. Expérience de plus de 11 ans dans le management d'équipe multiculturelles et multigénérationnelles. Ingénieure formation et animatrice formation depuis 2013.

## Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- ✓ **Suivi de l'exécution** : feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation d'assiduité individuelle.
- ✓ **Appréciation des résultats** :
  - Evaluation formative continue durant la formation :
    - Questionnement oral à la fin de chaque module de façon à vérifier l'acquisition des concepts
    - Mises en situation / jeux de rôle sur cas concrets
  - Questionnaire individuel de satisfaction à chaud, en fin de formation
  - Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à renvoyer à 2 mois
  - Remise d'une attestation de fin de formation individuelle
  - Bilan de fin de formation adressé au client si demandé (en intra)



ConvivEssens est un cabinet de formation et de conseil dont la mission est de **faciliter les relations humaines en entreprise**.

Les formations CONVIVESSENS sont toutes animées **en présentiel** car elles **privilégient les échanges** et la **synergie de groupe**.

#### Les + de nos formations :

- 👍 Convivialité, Efficacité, Partage
- 👍 Des formations courtes et pragmatiques
- 👍 Utilisation de cas issus des pratiques des participants
- 👍 Entraînements intensifs avec analyse collective. Bienveillance assurée !
- 👍 Possibilité d'accompagnements post-formation, sur demande

#### Nos spécificités :

- 👍 Le **sens du service** en seconde nature
- 👍 100% orientés **Terrain**
- 👍 100% **pragmatique** : *faire en sorte que ça marche !*

**Parce que nos clients sont tous différents**, nous développons, sur chacun des thèmes cités, des **programmes sur mesure**. Depuis 2013, la majorité de nos interventions ont été élaborées sur mesure, au plus près des besoins terrain de nos clients.

L'offre catalogue est donc un **reflet** des thèmes que nous abordons et des programmes de formation que nous proposons. Elle n'est en aucun cas exhaustive.

**Contactez-nous pour découvrir l'étendue de nos possibilités de collaboration !**

### CONVIVESSENS SARL

Immeuble Espace Entreprises, 199 rue Hélène Boucher, Parc Mermoz « Le Millénaire »,  
34170 Montpellier – Castelnau le Lez

Cécile Molliet, téléphone direct : **06 84 18 70 27** ou [cecile@convivessens.com](mailto:cecile@convivessens.com)

Accueil : [welcome@convivessens.com](mailto:welcome@convivessens.com) - Web : [www.convivessens.com](http://www.convivessens.com)

---

**ConvivEssens** - 199 rue Hélène Boucher 34170 Montpellier-Castelnau

Tél : 06 84 18 70 27 - Email : [welcome@convivessens.com](mailto:welcome@convivessens.com) - Web : [www.convivessens.com](http://www.convivessens.com)

SARL au capital de 2500 € - RCS Montpellier 792 716 318 - Code APE : 8559A - N°TVA intra FR63792716318