

### Objectifs

Apprendre les techniques permettant de « s'affirmer » dans le respect de l'autre, en toutes circonstances.

Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer et faire face aux situations passives, agressives et manipulatrices : ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance ; Solliciter les autres positivement ; savoir critiquer avec justesse.

### Public/pré-requis

Toute personne souhaitant bénéficier d'une aisance accrue dans le domaine de la communication.

Collaborateurs d'équipe souhaitant s'initier aux clés et comportements essentiels pour s'affirmer dans leurs relations professionnelles quotidiennes avec leurs différents interlocuteurs : collègues, hiérarchie, clients, fournisseurs, partenaires.

### Méthodes et supports pédagogiques

Alternance d'apport théorique et de mise en situation pratique

### Qualification des intervenants

Formateur expert dans ce domaine de compétences

### Modalités d'Organisation – d'Evaluation

Formation présentielle

Evaluation en fin de formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Evaluation de l'atteinte des objectifs par le formateur ; (Quizz, mini études de cas)

**Validation** : Attestation de stage

### Effectif

Min 3 / Maxi 12 participants

### Lieu

**CCIM-FORMATION**  
**ZI Manhity**  
**97232 Lamentin**

### Intervenant

**CCIM-FORMATION**

## PROGRAMME

### Identifier son profil assertif en contexte professionnel

Comprendre son mode de fonctionnement.

Identifier ses comportements inefficaces.

Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

### Les comportements qui perturbent : savoir y faire face

Désamorcer l'agressivité.

Agir face à la passivité.

Éviter les pièges de la manipulation.

### Formuler une critique constructive

Préparer sa critique.

S'expliquer avec la méthode DESC.

### Dire non avec assertivité

Dire non lorsque c'est nécessaire.

La bonne attitude pour dire non.

**COÛT**

**832 €**

Renseignements et Inscriptions :  
**CCIM-FORMATION**  
Tél : 0596 42 78 78 - Fax : 0596 50 19 05  
E-mail : [formation@martinique.cci.fr](mailto:formation@martinique.cci.fr)