



FUGA
Formation

CONTACTS

FUGA FORMATION
29 rue de Poulainville
80 000 Amiens
Tel : 03 60 62 01 80
contact@fugaformation.fr

INFORMATIONS

Public : Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles

Prérequis : Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices

Nombre de participants :
12 maximum

Durée : 2 jours soit 14h

Lieu : Intra / Inter

Délais d'accès : 7 jours minimum

Modalité et méthodes pédagogiques :

- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Réflexion sur les expériences vécues
- ✓ Etude de cas

Modalité d'encadrement :
Formateur spécialisé

MAÎTRISE ET AFFIRMATION DE SOI



Objectif de la formation

- ✓ Mieux se connaître
- ✓ Développer confiance et affirmation de soi
- ✓ Réagir efficacement dans une relation
- ✓ Faire face aux comportements négatifs
- ✓ Traiter les désaccords

Contenu de la formation

Faire le point sur son style relationnel

- ✓ Mieux connaître son style relationnel
- ✓ Repérer les 3 comportements inefficaces : Passivité, Agressivité, Manipulation
- ✓ Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- ✓ Renforcer l'affirmation de soi

Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- ✓ Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- ✓ Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- ✓ Repérer et désamorcer les manipulations

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



FUGA
Formation

INFORMATIONS

Responsables pédagogiques :

Mme Henderson / Mr Offret

Modalité suivi stagiaire :

Questionnaire contrôle
qualité

Parking gratuit

Salle de restauration

Commerces à proximité du centre de formation

Accessibilité PMR :



TARIF

Nous consulter

Savoir formuler une critique constructive

- ✓ Bien préparer la critique avec la méthode DESC
- ✓ S'entraîner à la formuler de façon positive

Faire face aux critiques

- ✓ Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- ✓ Répondre sereinement aux critiques justifiées
- ✓ Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

Savoir formuler une critique constructive

- ✓ Oser demander
- ✓ Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- ✓ Développer son sens de la repartie

Savoir formuler une critique constructive

- ✓ S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- ✓ Positiver les difficultés, Recharger ses batteries
- ✓ Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent

A l'issue de la formation tous les stagiaires recevront une attestation de formation