# S’affirmer et faire passer ses messages avec force

PRÉSENTIEL

Accroître sa confiance en face à face, prendre sa juste place et augmenter son impact sur un auditoire.

- **Code Raf :** IGTP1286
- **Tarif :** à partir de 1300.00€ HT
- **Niveau :** 3 - Perfectionnement
- **Durée :** 2 jours

- **Prérequis :** Avoir suivi pour les personnes n’ayant pas de responsabilité hiérarchique ou fonctionnelle la formation Manager les relations (IGTP1293), pour les personnes ayant une responsabilité hiérarchique ou fonctionnelle, avoir suivi le formation Manager et mobiliser avec efficacité (IGTP1285/IGTP1285DI)

## Présentation

Le manager doit développer des compétences relationnelles et une réelle maîtrise de soi pour gagner en efficacité dans ses relations avec ses collaborateurs et ses collègues .En apprenant à développer une communication structurée positive et efficace avec ses collaborateurs le manager augmentera son aisance relationnelle et sa crédibilité auprès de ses collaborateurs.

**Objectifs pédagogiques**

- Combiner prise de conscience de ses mécanismes de non affirmation de soi et intégrer les comportements assertifs :
- Repérer son comportement réflexe et apprendre à le maîtriser
- Intégrer la communication assertive, « se battre pour »
- Savoir se faire respecter dans ses besoins et garder son sang-froid face à la violence verbale
- Construire une argumentation qui parle au cœur, s’entraîner à la faire vivre avec force

## Programme

**Jour 1 :**

- Repérer son comportement reflexe et apprendre à le maîtriser
- Intégrer la communication assertive »se battre pour »

**Jour 2 :**

- Construire une argumentation qui parle au cœur s'entraîner à la faire vivre avec force
- Savoir se faire respecter dans ses besoins et garder son sang-froid face à la violence verbale

## Méthodes mobilisées

Exercices, mises en situation

Théories et méthodes

Entretiens

Carte MonCap avec mise à disposition de fiches de synthèse

## Public cible

Managers de tous niveaux

**A noter**

- Il faut au moins une période de 2 mois entre chaque type de formation (tolérance d'1 mois ½ si urgence de la tenue du poste, cas par cas si besoin)
- Pas de ligne managériale dans une même session.

## Modalités

01

**Appréciation**

Un questionnaire d'appréciation est systématiquement envoyé après la formation.

02

**Évaluation**

L'atteinte des objectifs de la formation est évaluée durant la formation.

Une auto-évaluation de l'atteinte des objectifs et de la mise en œuvre des acquis est envoyée à l'apprenant 2 à 3 mois après de la formation.

03

**Inscription**

- Pour les collaborateurs SNCF, inscription auprès de votre Cofo
- Pour les entreprises externes, contactez anne.ponchel@udi-sncf.com

Délais d'accès : Inscription possible **jusqu'à 15 jours avant la formation**

Version active du 2025/01/28

**Pour une question sur le contenu de la formation :**

developpement@monudi.com

**Pour une question administrative sur la formation :**

production@monudi.com