# **Formation** « S'affirmer dans sa fonction »

# Objectifs de la formation

- S'affirmer dans sa fonction
- Savoir négocier sereinement
- Oser dire « non »
- Gagner en efficacité relationnelle

## Programme sur 1 jour

#### 1. Différentes attitudes dans la relation

- Questionnaire individuel en amont puis débriefe en salle
- Les 3 comportements refuge
  - La passivité et son prix
  - L'agressivité et son coût
  - La manipulation et ses conséquences
- L'attitude d'affirmation : l'assertivité
  - Les bienfaits de l'assertivité
  - Comment sortir des comportements « refuge »

#### 2. Comprendre les freins pour les lever

- Repérer les freins à être assertifs
  - Les obstacles liés aux croyances
  - Les difficultés liées aux capacités
  - Le lien avec l'attitude compréhensive (l'empathie)

#### 3. Devenir assertif

Les étapes clés de l'affirmation de soi



HF2C - Haumonté Formation Coaching Conseil

- La confiance
- Oser demander
- Savoir dire non
- Développer des habiletés spécifiques :
  - Je demande
  - Je refuse
  - Je critique
  - Je sais résoudre les problèmes relationnels
  - Je négocie (cf. 4.)

#### 4. Savoir négocier de façon fluide en mode training

- Les clés de la négociation
- L'attitude de base
- La préparation
- La BATNA
- Le déroulement
- La conclusion temporaire puis le bouclage

### Méthodologie

- Apports théoriques
- Analyse des pratiques et des situations rencontrées dans la pratique professionnelle
- Echanges d'expériences
- Travaux en sous groupes
- Mises en situation
- Questionnaires

### **Support**

L'essentiel du contenu de la formation sera remis au participant

#### Intervenant

- Frédéric Haumonté, formateur en management et coach certifié PCC.
- Né en 1968, Frédéric a créé la société HF2C en 2007.
- Formé à l'ESC Dijon (1990), après des expériences commerciales dans le domaine de l'arboriculture, Frédéric a eu l'opportunité de gérer un orphelinat en Afrique (Gabon). Il a découvert ainsi les joies et les difficultés du management. Son parcours l'a amené ensuite vers la direction d'une équipe de rédaction (directeur de publication) avant de s'orienter résolument vers la formation puis l'accompagnement individualisé (coaching) depuis 2004.

#### ■ Domaines d'expertise

- ✓ Accompagnement individuel de dirigeants combinant développement du leadership et réflexion stratégique,
- ✓ Accompagnement d'équipe centrée sur l'articulation entre la dynamique d'équipe et l'efficacité,
- ✓ Formation dans le domaine du management d'équipe et de la facilitation des processus de communication interpersonnel et interservices.

#### **Conditions**

- Conformément à la loi art. 261 du CGI, la société HF2C bénéficie d'une exonération de TVA pour les actions de Formation Professionnelle Continue.
- Nos tarifs s'entendent donc net de taxes si l'action rentre dans le cadre de la FPC, sinon ils s'entendent en hors taxes.
- Tarif jour : 1200 €. Les frais de déplacements sont inclus dans le forfait jour.

# La société HF2C

#### **Ses Missions**



Renforcer le management

Changer les relations pour améliorer les résultats

Faire émerger des solutions efficaces et durables

#### Ses Valeurs





HF2C - Haumonté Formation Coaching Conseil

#### Son métier

## 3 pôles de compétences



#### 6 Domaines d'intervention

