

# VIVEMENT DEMAIN

La Barberais

35650 LE RHEU

Email: dany.sellier@vivementdemain.fr

Tel: 0299145983



## Oser et savoir dire

*La fonction managériale nécessite de savoir poser un cadre, des limites, de savoir dire non. Elle nécessite également de pouvoir s'affirmer, d'affirmer un point de vue, des opinions. Le tout, en respectant son/ses interlocuteur(s).*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Tout manager souhaitant progresser sur le terrain de l'affirmation de soi (partager/défendre ses opinions, poser son cadre ...)
- Toute personne en situation d'animer, de coordonner, de fédérer un collectif

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les principaux freins à l'affirmation de soi
- Connaître les mécanismes de défense
- Être capable de faire preuve d'assertivité (expérimenter en situation)

### Contenu de la formation

- La communication fluide
  - Les principes
  - Les obstacles
- S'affirmer dans la relation
  - Affirmation de soi : de quoi parle-t-on ?
  - Les mécanismes de défense
- Développer son assertivité
  - Pourquoi ?
  - Comment ?

### Organisation de la formation

#### Equipe pédagogique

Diplômée d'un Mastère spécialisé "management, conseil, ingénierie" (ESC Nantes Atlantique) et d'un Master II RH (UBS – Vannes).

Diplômée du Certificat Management et Médiation (Ifomène/Dauphine – Paris).

Praticienne en Appreciative Inquiry (certificat IFAI) et en codéveloppement professionnel et managérial (AFCODEV – Paris)

Animatrice d'un groupe GERME (Groupe d'Entraînement et de Réflexion au Management des Entreprises) : 18 Cadres de direction et dirigeants de TPE se réunissant 8 journées par an pour se perfectionner sur des thématiques de management.

Formation continue : techniques d'animation et de créativité, outils de la relation (analyse transactionnelle AT101, communication non violente, analyse systémique stratégique PALO ALTO Module 1).

Formée aux techniques du coaching et supervisée dans ses pratiques et son action entre 2011 et 2019 (Supervision : Dominique Baumgartner – Paris).

#### Moyens pédagogiques et techniques

VIVEMENT DEMAIN | La Barberais LE RHEU 35650 | Numéro SIRET: 45372974100018 | Numéro de déclaration d'activité: 53 35 08077 35  
(auprès du préfet de région de: BRETAGNE)

# VIVEMENT DEMAIN

La Barberais

35650 LE RHEU

Email: [dany.sellier@vivementdemain.fr](mailto:dany.sellier@vivementdemain.fr)

Tel: 0299145983



- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.