





Programme de la formation

Développer son assertivité

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · De 5 à 12 participants
-  650 € Net de taxe par participant

Prérequis

Maîtriser l'expression orale en français

Objectifs

- Identifier les enjeux de l'assertivité et s'autodiagnostiquer
- Analyser ses comportements et croyances limitantes
- Adopter une posture intérieure positive et utiliser les techniques de communication assertive
- Gérer la critique, les situations conflictuelles, savoir dire non

Construire son plan d'action personnel

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Comprendre les enjeux et bénéfices de l'assertivité
- Analyser ses comportements et croyances : autodiagnostic
- Revoir sa posture et mettre en oeuvre les techniques de communication assertive en situation professionnelle

Pédagogie et organisation

Temps d'inclusion en rapport avec le thème du stage – Test d'autodiagnostic – Apports conceptuels illustrés par des exemples tirés du contexte professionnel - Analyses de cas des participants - Exercices corporels dynamiques - Exercices d'improvisation théâtrale – Jeux de rôle- Mises en situation

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com