





Programme de la formation

Assertivité & affirmation de soi

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · 2 participants minimum
-  1 600 € HT / 1 920 € TTC par participant

Description courte

L'assertivité est une compétence de communication qui permet aux individus d'exprimer leurs pensées, leurs sentiments et leurs besoins de manière directe, honnête et respectueuse. Elle repose sur le respect de soi-même et des autres, et elle est cruciale pour établir des relations saines et équilibrées, tant dans la vie personnelle que professionnelle. Pour acquérir de l'assertivité, il faut assumer ses émotions, opinions et droits, c'est une forme de respect de soi-même, tout en respectant les autres. Mais pour se respecter, il faut avant tout se connaître, ses talents et travers, et notamment ce dont on est capable, ce qui détermine la confiance en soi.

Profil des participants

Toute personne désireuse de développer l'affirmation de soi dans sa communication et ses relations avec autrui, dans un contexte professionnel ou personnel.

Prérequis

Aucune connaissance particulière

Objectifs

Les objectifs de la formation sont de développer son assertivité. A savoir : améliorer sa communication et ses relations, favoriser un environnement où le respect et l'ouverture prévalent.

Aptitudes et compétences visées / attestées

Le participant sera capable de mettre en pratique :

- Une communication efficace
- La gestion des conflits
- La prise de décision
- Son leadership
- La gestion du stress
- L'établissement de limites saines

Contenu



1. Analyser ses qualités et ses limites comportementales
2. Changer son système de réactions spontanées non assertives
3. Développer et renforcer sa confiance en soi
4. Savoir gérer les critiques
5. Apprendre à dire non
6. Désamorcer les situations conflictuelles
7. Mettre en place un plan d'action adapté

Pédagogie et organisation

Pédagogie :

- Exposé interactif
- Quiz
- Exercices ludiques
- Mises en situation actives
- Analyses individualisées
- Echanges d'expérience

Organisation :

En présentiel

En distanciel : plateforme ZOOM en synchrone

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

La formatrice évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Mode de validation

Attestation de fin de formation

Financements possibles

En intra : sur devis

En inter : 1600,00 € HT/ participant

Fonds privés , Opco, Pôle Emploi et autres fonds publics

Modalités et délai d'accès

Formation en présentiel ou en distanciel avec Zoom

Inscription obligatoire au minimum 7 jours ouvrés avant le début de la formation.

Référent handicap

Siège social 144 rue Paul Bellamy – 44000 NANTES

SAS au capital de 50 000 € - SIRET 825 098 072 00010 – 02 51 84 95 55 – contact@competens.net

Numéro d'enregistrement : 52 44 07940 44 auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire



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

Intervenant

Karen Berlan Lherbette

Formatrice professionnelle certifiée RNCP

Diplômée de l'institut ComProfiles en Agilité Comportementale et Leadership Relationnel

Fondatrice et Présidente de KBL Performances