





Programme de la formation

Développer son assertivité et la cohésion d'équipe dans les situations complexes

-  En groupe sur site
-  7 heures sur 1 jour(s)
-  Tout public · De 2 à 12 participants
-  Sur devis

Description courte

Travailler son assertivité et améliorer ses relations professionnelles pour plus de bien être et de cohésion d'équipe

Profil des participants

tout public en situation professionnelle

Prérequis

aucun

Objectifs

- Prendre conscience de ses points forts et de ceux de ces collègues
- Apprendre à gérer ses émotions et plus particulièrement son stress
- Développer son assertivité dans les situations complexes

Aptitudes et compétences visées / attestées

- améliorer sa communication et développer sa présence pour l'autre
- gérer ses émotions

Contenu

- Prendre conscience de ses points forts et de ceux des autres
- comprendre ses émotions et ses réactions en cas de situation stressante
- identifier les comportements assertifs et non assertifs
- expérimenter des techniques de régulation émotionnelle
- s'entraîner à gérer des situations sensibles

- prendre conscience de ses bonnes pratiques et identifier ses axes d'amélioration

Pédagogie et organisation

- Accueil des stagiaires dans une salle
- video projection.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Au démarrage de la formation : Le formateur note les attentes individuelles des participants par rapport à la formation & vérifie que ces attentes sont compatibles avec les objectifs et le programme de la formation.
- A la fin de la formation : Le formateur revient avec chaque participant sur les attentes exprimées lors de la première journée et valide avec chacun le niveau auquel la formation a répondu à ces attentes.
- A la fin de la formation, questionnaire à chaud : Chaque stagiaire remplit un questionnaire de satisfaction. Ce questionnaire comprend également des champs d'appréciation libres permettant au stagiaire de se positionner à la fois sur les aspects positifs de la formation et sur les axes d'amélioration perçus.
- Feuille d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- Mises en situation.
- Attestation individuelle de formation

Mode de validation

Attestation de fin de formation

Financements possibles

OPCO et entreprises

Modalités et délai d'accès

sessions possibles en intra et inter

Inscriptions 15 jours minimum avant le démarrage de la formation

en présentiel ou visio partout en France

possible en anglais

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

Intervenant

Siège social 144 rue Paul Bellamy – 44000 NANTES

SAS au capital de 100 000 € - SIRET 452 558 893 00049 – 02 51 84 95 55 – contact@cadresenmission.com
 Numéro d'enregistrement de formation : 52 44 06368 44 auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire

florence SUQUET

Coach professionnelle certifiée

coach certifiée process com

une vingtaine d'années d'expérience dans les fonctions commerciales marketing et communication
dans les domaines techniques