



Développer son assertivité

Les bénéfices de la formation

- tisser des relations professionnelles harmonieuses ;
- coopérer ;
- comprendre vos besoins et vos émotions, et ceux et celles des autres ;
- transformer les désaccords en opportunités de dialogue et de négociation.

Objectifs

- connaître l'assertivité ;
- identifier les comportements bloquants et leurs impacts ;
- comprendre les besoins de l'être humain ;
- utiliser certains outils de la communication pour favoriser une relation gagnant-gagnant.

Public

Salariés, demandeurs d'emploi, particuliers, entrepreneurs, dirigeants

Prérequis

Aucun prérequis

Programme

Jour 1 :

Assertivité

- définition ;
- comprendre votre profil de comportement.

Oser, dans une posture assertive

- identifier les comportements non assertifs ;
- comprendre les risques d'un comportement non assertif ;
- repérer les besoins ;
- analyser derrière les émotions les besoins à prendre en considération.

Identifier les leviers d'une communication efficace

- savoir faire des feedbacks constructifs, puis négocier ;
- maîtriser de petites astuces ;
- comprendre la communication non-verbale ;

Jour 2 : Mobiliser ses ressources

- rappel des étapes clés et échanges sur des expériences personnelles ;
- l'estime de soi & la confiance en soi ;
- identifier les émotions qui traversent le corps et garder mon cap ;
- comprendre la plus-value de donner des signes de reconnaissance et savoir en donner.

Pédagogie

- identification de problématiques individuelles ;
- alternance d'animations en plénière, sous-groupes, avec des travaux soit réalisés individuellement soit en équipe ;
- utilisation de cas concrets variés ;
- jeux de rôles et exercices, dans une approche ludique et interactive ;
- débriefings personnalisés du formateur et des pairs pour aider chacun à intégrer les nouveaux savoirs et savoir-faire ;
- évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation ;
- mise à disposition d'un espace dédié sur notre plateforme, pour accéder à des ressources, auto-évaluer ses compétences, bénéficier d'un coup de pouce de la part de votre formateur à disposition durant les 3 mois qui suivent la fin de la formation (plate-forme en cours de construction).

Évaluation de la formation

- Évaluation de la satisfaction à chaud en fin de formation ;
- Évaluation des effets de la formation à 3 mois.

La formation est sanctionnée par une attestation individuelle de formation.

Modalités d'organisation

- en **présentiel**, en **visioconférence** ou en **format hybride** ;
- **lieu** : Bureau Club, 1120 route de Gémenos Centre d'affaires Alta Rocca Bât A 13400 Aubagne ;
- **délai d'accès** : inscription 14 jours avant le début de la formation ;
- **si formation en Visio** : Les stagiaires doivent avoir un PC avec une webcam et une connexion internet suffisante afin de pouvoir suivre la formation ;

Si votre situation nécessite des aménagements particuliers, contactez-nous.

Accessibilité



Formateur

Raphaëlle Colombet – 20 ans d'expérience
Formatrice / Coache professionnelle

Durée, Coût et Financement

Durée

14h

Coût

- 800 euros net de taxes ;
- Financement :
 - plan de développement des compétences ;
 - financement personnel.

Nos Conditions Générales de Vente sont disponibles à l'adresse : [Mentions légales - Protection de la vie privée - Règlement intérieur - CAREER CONSULTING \(career-consulting.fr\)](#)

Prêt à sauter le pas ?

Contactez-nous dès aujourd'hui pour un premier échange personnalisé

Contactez nous gratuitement

