



Devenir plus assertif

Tél. 06 29 79 30 17
contact@career-consulting.fr
www.career-consulting.fr

Durée
2 jours / 14 heures

Prix
800 € net de taxe

Modalités
en présentiel ou à distance

Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- comprendre et poser les bases de l'assertivité ;
- renforcer l'affirmation de soi.

Public

Toute personne désireuse de renforcer son aisance à l'oral dans le champ professionnel.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Niveau d'expertise

Fondamentaux

Programme

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Compléter votre questionnaire d'auto-positionnement. Votre formateur reçoit vos réponses et ajuste les contenus de formation.

Devenir plus assertif.ve

Jour 1 :

Assertivité

- définition ;
- comprendre les bénéfices.

Oser, dans une posture assertive

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

Identifier les leviers d'une communication efficace

- la co-responsabilité ;
- maîtriser certaines astuces ;
- l'écoute active et la reformulation ;
- savoir faire des feedbacks constructifs, puis négocier ;
- comprendre la communication non-verbale ;

Jour 2 : Mobiliser ses ressources

- rappel des étapes clés et échanges sur des expériences personnelles ;
- comprendre l'impact de l'estime de soi & la confiance en soi sur la gestion de relations complexes ;
- 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.

Transfert

Mettez en oeuvre les compétences acquises et vos engagements dans le contexte professionnel et bénéficiez du coup de main du formateur pour être guidé et soutenu si besoin.

Moyens et méthodes pédagogiques

- acquisition des compétences par la pratique et l'expérimentation ;
- apprentissage collaboratif ;
- parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre le transfert ;
- approche ludique et interactive pour favoriser l'engagement du participant et un meilleur ancrage des enseignements.
- accompagnement à distance : si problème de connexion, l'équipe est joignable au numéro indiqué pour une assistance individuelle.

Satisfaction Évaluation

- l'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la session à travers des cas pratiques et de multiples exercices tout au long de la formation et des quiz d'auto-évaluation seront proposés ;
- à l'issue de la formation un questionnaire d'évaluation à chaud en ligne est à remplir ;
- à 3 mois, un questionnaire est transmis pour valider le transfert de vos acquis dans le contexte professionnel.

La formation est sanctionnée par une attestation individuelle de formation, s'appuyant sur le suivi des présences.

Formateur

Raphaëlle Colombet

Coache professionnelle

Dates

16 janvier / 13 février - présentiel
Aubagne - Session garantie

20 février / 13 mars - à distance
- Session garantie

Lieu : Centre d'affaire Alta Rocca avenue du Douard ZI Les Paluds 13400 Aubagne France.

Formation à distance : les stagiaires doivent avoir un PC, avec une webcam et une connexion internet suffisante pour suivre la formation.

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

