



Devenir plus assertif

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

Durée	Prix	Modalités
½ Journée – 3h	200 € net de taxe	en présentiel ou à distance

Public

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

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Objectifs

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

- comprendre et poser les bases de l'assertivité ;
- savoir faire un feedback constructif et positif.

Niveau d'expertise

Fondamentaux

Programme détaillé

- comprendre ses habitudes de comportements dominantes ;
- identifier les comportements non assertifs et en comprendre les risques ;
- connaître les besoins de l'être humain ;
- oser l'assertivité ;
- identifier les leviers d'une communication efficace ;
 - Ajuster sa posture face aux types de débordement ;
 - Faire des feedbacks constructifs.

Transfert

Mettez en œuvre 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

- apports de connaissances ;
- acquisition des compétences par la pratique et l'expérimentation ;
- apprentissage collaboratif ;
- mise en situations ;
- Travail en petits groupes ;
- 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.

Évaluation des acquis

Pour vérifier que le participant a bien acquis les compétences/connaissances indiquées dans les objectifs de formation, il lui sera demandé de réaliser un quiz en fin de formation.

Modalités Évaluation

Pour avoir un retour de la satisfaction du participant au regard de ses attentes, de la modalité et de la qualité de la formation, il lui sera proposé :

- Questionnaire / Echange à chaud
- Questionnaire d'évaluation à froid

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

Formateur

Raphaëlle Colombet

Coache professionnelle

Dates, horaires et lieu

- Le 16 janvier 2026 – de 9h à 12h30 – en présentiel
- Le 20 janvier 2026 – de 9h à 12h30 – à distance

Au Centre d'affaires Alta Rocca, Bâtiment A 1120 route de Gémenos 13400 Aubagne ;

Délai d'accès

Dès réception de la demande de renseignement, le responsable du centre s'engage à vous rappeler sous 48h pour recueillir vos attentes et vous faire une proposition pédagogique et financière. L'inscription peut se faire jusqu'à 48h avant le démarrage de la formation dans la mesure des places disponibles et de

l'accord du financement.

Modalités d'accès :

Les bénéficiaires reçoivent une confirmation d'inscription leur indiquant le nom de la personne à contacter, la date, le lieu de la formation et un mel de rappel la veille de la formation.

Le centre utilise l'application Zoom. Le formateur vous envoie via la plateforme une invitation comprenant le lien de visioconférence.

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.



Contact :

Career Consulting

Raphaëlle Colombet

Mail : contact@career-consulting.fr

Career Consulting en chiffres

Le centre a à ce jour dispensé 1 formation ; cette formation faisant nouvellement partie de l'offre de formation. La stagiaire a été entièrement satisfaite (note : 10/10).

Mis à jour le 14/11/2025

Career Consulting – Siège social : 345, rue de la fontaine 13119 Saint-Savournin -

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

Siret 52178222700016 APE 8559A – N° Agrément 93131400113