



DÉVELOPPER SON AFFIRMATION DE SOI (ASSERTIVITE)

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les composantes de l'affirmation de soi
- Déterminer son style relationnel
- Développer son assertivité avec une communication authentique

NOTRE PARTI PRIS :

L'affirmation de soi est une compétence de communication clé pour prendre sa place avec équilibre et respect.

Dans cette formation, vous apprendrez à mieux vous connaître pour oser davantage et faire rayonner votre présence et vos talents.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne qui souhaite s'affirmer dans ses relations professionnelles.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 02/04/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Définir l'affirmation de soi

- Comprendre la notion d'assertivité et ses bénéfices dans la vie professionnelle
- Identifier son style relationnel et ses principales tendances comportementales
- Déterminer ses freins personnels à l'affirmation de soi et dépasser ses croyances limitantes

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son style relationnel

Interagir avec les styles relationnels

- Découverte des 3 comportements inefficaces : fuite, agressivité et manipulation
- Cerner les risques de comportements de fermeture
- Adopter des attitudes et comportements d'ouverture

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Renforcer sa confiance en soi

- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Se renforcer avec les 3 P : puissance, protections, permissions

AUTO-ANALYSE :

Réflexion personnelle pour formuler ses 3 P.

L'affirmation de soi en situation professionnelle

- Oser demander
- Savoir dire "non" ou négocier
- Exprimer son mécontentement et formuler une critique
- Oser prendre sa place
- Se situer et se distinguer par rapport aux autres

MISE EN SITUATION :

Mise en oeuvre du DESC pour oser dire ce qui nous gêne et traitement de situations vécues par les stagiaires.

INFORMATIONS GENERALES

Valables pour chacune des formations présentes dans ce catalogue



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation :

Un diagnostic pré-formation est réalisé par téléphone pour évaluer les besoins/objectifs et prendre des informations concernant le contexte projet/entreprise/service. Un compte-rendu est remis pour prise de décision.

Pendant la formation :

Evaluation des acquis par le formateur tout au long de la formation lors des ateliers.

Attestation de fin de stage individuelle et rapport animateur global, les 2 avec évaluation des acquis par le formateur.



MÉTHODES D'ANIMATION

Le formateur anime avec une alternance d'apports théoriques et d'ateliers (équilibre minimal de 60-40 %) à l'aide de pédagogies actives (intelligence collective, ludopédagogie). Formateur/consultant expérimenté.



MOYENS MATÉRIELS ET TECHNIQUES

La salle sera équipée d'un vidéo projecteur, d'un tableau blanc et/ou d'un paperboard. Nous utilisons du matériel de ludopédagogie : cartes de photolangage, matériel créatif, jeux, etc.



SUIVI POST-FORMATION

En fin de formation, le formateur transmet aux stagiaires le(s) support(s) utilisé(s) (slides PowerPoint, photos des paperboard...) et/ou un livre ressource selon le thème étudié.



HORAIRES

Les formations sont organisées par défaut sur les horaires suivants : 9h-12h30 / 13h30-17h. Dans le cadre d'une session collective, les horaires ne peuvent pas être modifiés.



ASSIDUITÉ

Feuille de présence signée par demi-journée par le stagiaire et le formateur.



SATISFACTION

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dans le cadre d'un financement

employeur : inscription possible jusqu'à la veille de la formation, sous réserve de places disponibles et de validation des objectifs, en nous contactant au 03 88 26 26 66
ou par mail :
bienvenue@singular-is-future.com.



ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter directement afin d'étudier ensemble votre contexte : 03 88 26 26 66.



En cas de question(s) : contactez nos équipes au **03 88 26 26 66**
ou par mail **bienvenue@singular-is-future.com**