

Contexte : L’affirmation de soi repose sur des techniques simples, efficaces et facilement utilisables. Elle permet de trouver en soi les ressources pour développer son affirmation de soi, oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur.

Objectifs de Formation

Gagner en assurance et développer la confiance en soi en renforçant sa dimension humaine dans le champ professionnel de s’affirmer au quotidien dans les situations professionnelles en maîtrisant l’art d’être assertif.

Objectifs Pédagogiques

Être capable de :

- Faire preuve d’assertivité
- Faire face aux différents comportements
- Développer l’estime et la confiance en soi
- Maîtriser et utiliser ses émotions
- Oser s’exprimer

Modalités d’organisation

Modalités et délais d’accès

Possibilité de s’inscrire jusqu’à 48 heures avant le début de la formation via le site web, par mail et par contact téléphonique.

Un entretien préalable par téléphone permettra de vérifier les prérequis et d’échanger avec le commanditaire et/ou le participant sur son projet.

Méthodes mobilisées

EN PRESENTIEL ou EN DISTANCIEL

Apports andragogiques,
Visioconférence ou en classe virtuelle, via Zoom.
Exposés théoriques en synchrone par partage d’écran
Supports de formation en multimédia (Powerpoint)

Intervenant :

ONESTAS Brice – Expert en management d’équipe de 21 ans au sein de la holding GBH ; Formateur Professionnel d’Adultes. Coach de vie.

Sanction :

Attestation de fin de formation + Certificat de réalisation

Moyens techniques

➤ EN FOAD :

Plateforme en ligne avec accès aux supports pédagogiques, à la suite de la formation.

Assistance technique assurée par téléphone et par mail en synchrone.

➤ EN PRÉSENTIEL :

Les moyens pédagogiques et les méthodes andragogiques utilisées sont principalement : documentation et support de formation.

Salle équipée : paper-board, vidéoprojecteur, accès internet

Ordinateur avec connexion wifi, appartenant au participant.

Modalités d’évaluation

Feuilles de présence signée à distance ou par demi-journée

Questions orales ou écrites (QCM)

Quizz, mises en situation, partage d’expérience.

Formulaires d’évaluation de la formation par le stagiaire.

Entretien oral de bilan de fin de formation avec le formateur.



Public visé : Personnes désireuses de renforcer leur dimension humaine dans le champ professionnel et aux collaborateurs qui doivent s’affirmer dans leurs relations professionnelles



Prérequis : Aucun prérequis n’est nécessaire pour participer à cette formation.



Durée : 2 jours



Tarif : 990€ HT/inscrit

Contenus

Faire preuve d’assertivité

Clarifier l’assertivité

Établir l’autodiagnostic de son comportement

Faire face aux différents comportements

Comprendre les raisons d’une bonne ou d’une mauvaise communication

Répondre d’une manière assertive

Développer l’estime et la confiance en soi

Développer une estime de soi et de l’autre

Clarifier ses objectifs

Gagner en confiance grâce à ses forces

Se libérer de ses croyances et agir

Maîtriser et utiliser ses émotions

Transformer ses émotions en affirmation

Connaître le fonctionnement de nos émotions

Oser s’exprimer

Faire et recevoir une critique

Oser demander

Savoir dire non - Savoir dire oui



Accessibilité aux personnes en situation d’handicap

Personnes en situation de handicap, merci de nous consulter. Nous adapterons nos moyens en fonction de vos besoins :

Contact :

Nom & Prénom :

Téléphone :

Mail :