



Développer son assertivité et la confiance en soi

Durée de la formation :
2 jours (14h)

 **Horaires de formation**
08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00

 **Pré-requis**
Cette formation ne nécessite aucun prérequis

 **Public visé**
Toute personne souhaitant améliorer ses capacités en communication ou désirant développer son aisance relationnelle en toutes situations.

 **Objectifs et compétences visées**
S'affirmer sur les plans personnel et professionnel. Gagner en efficacité dans ses comportements. Dominer ses comportements non assertifs Surmonter les situations difficiles. Découvrir et optimiser ses ressources personnelles

 **Organisation**
Formation animée en présentiel. Groupe de 3 à 8 personnes. Emargement signée par ½ journée par les stagiaires et le formateur. A l'issue du stage les apprenants renseignent un questionnaire d'évaluation à chaud qui est ensuite analysé par nos équipes.

 **Le formateur**
La prestation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par Atout Majeur.

 **Moyens techniques et pédagogiques**
Alternance entre théorie et pratique. Mise à disposition d'une salle équipée. Support de cours.

 **Validation des acquis et attestation**
Les exercices réalisés permettent de mesurer le degré de compréhension et d'acquisition des compétences visées. Une attestation de formation comportant les résultats de l'évaluation des acquis est délivrée en fin de formation.

Module 1 : Définition et diagnostic personnel

Comprendre ce qu'est l'assertivité
Savoir repérer les comportements inefficaces
Connaître et comprendre leur cause, leurs caractéristiques et leurs conséquences
Diagnostiquer ses propres comportements et identifier ses axes de progression
Comprendre ses propres obstacles à l'affirmation de soi
Mesurer les effets des ses comportements sur soi et sur son entourage professionnel et personnel

Module 2 : Les méthodes et outils pour mieux s'affirmer

Développer une communication « en conscience »
Cerner les situations du quotidien où exercer sa vigilance
Apprendre à sortir des interprétations et à faire des observations
Exprimer ses sentiments et ses besoins
Exprimer une demande
Être capable de recevoir des critiques
Poser des limites, dire non quand on le souhaite
Savoir-faire une critique constructive

Module 3 : Connaître et pratiquer quelques techniques

Ecouter avec empathie
La révélation sur soi, accueillir notre sphère émotionnelle.
Le questionnement, l'aide à la solution.

Méthodes

Apports théoriques et entraînement actif fondé sur des exercices individuels proposés par l'animateur ou les participants.

Les exercices seront analysés collectivement et feront l'objet d'enregistrements vidéo.

Chaque participant formalisera son plan d'actions et de progression. Chacun est invité à venir avec une clé USB sur laquelle pourront être enregistrés ses propres exercices vidéo.

Pour vous inscrire

04.78.14.19.19

contact@atoutmajeur-ra.com / www.atoutmajeurlyon.com

(Mise à jour : 12-2023)