

Développer son assertivité et sa confiance en soi

Réf : ASSCONF

 OBJECTIFS DE LA FORMATION

S'approprier l'art d'être assertif au travail, afin d'augmenter son impact professionnel.

Gagner en assurance et développer la confiance en soi.

Établir des relations professionnelles sereines et constructives.



2 jours soit 14h



Voir calendrier



750 €HT / participant



Public / Prérequis

PROGRAMME

Prendre conscience de son profil et de son niveau d'assertivité

Analyser sa capacité à communiquer

Analyser sa capacité à s'affirmer

Positionner son profil sur un registre d'attitudes

Repérer les conduites inefficaces : manipulation, agressivité, passivité

Se fixer des axes de progrès

Acquérir les fondamentaux de l'assertivité

Définir les principes fondamentaux

Définir les zones de confort, de risque et de panique

Savoir s'affirmer dans une relation

Oser demander

Savoir dire oui et apprendre à dire non lorsque cela est nécessaire

Adapter ses réactions face aux situations

Développer sa fluidité

Développer et renforcer la confiance en soi

Positiver : transformer les difficultés

S'entraîner à une dynamique positive

Nourrir et alimenter son estime de soi

Tout public

Méthodes et Moyens
pédagogiques

Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques et nombreux jeux pédagogiques.

Mises en situation.

Salles équipées : Salles équipées : vidéoprojecteur et paperboard. Chaque stagiaire dispose d'un support de cours papier ou électronique et de matériel de prise de notes.



Validation

Attestation de stage




Profil intervenant

Diplômé en psychologie ou en communication, formé à la PNL ou à l'analyse transactionnelle.

Suivi et Évaluation
de l'action

Exercices pratiques, simulations pour valider les acquis, compte rendu de fin de formation et analyse interne
Questionnaire « évaluation de la formation » rempli par le stagiaire

Document mis à jour
le 04/07/2022

 La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et toute demande d'adaptation peut être étudiée en amont de la formation en fonction du besoin des personnes. Nous contacter pour plus d'informations



Lieu : Site de Metz : JCD FORMATION - 193 rue Metman - 57070 METZ - 03 87 37 97 70
Site de Pompey : KAPEDIA - 132 Rue Léonard de Vinci - 54340 POMPEY - 03 83 49 80 80