



Développer son assertivité et sa confiance en soi

1 jour, soit 7 heures

Programme de formation

Public visé

Tout salarié d'entreprise

Pré-requis

Pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

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

Description / Contenu

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

Modalités pédagogiques

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

Mises en situation

Moyens et supports pédagogiques

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

Modalités d'évaluation et de suivi

Compte rendu de fin de formation et analyse interne

Questionnaire « évaluation de la formation » rempli par le stagiaire

Validation de stage

Attestation de stage

Profil du formateur

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

Lieu

JCD and CO - 193 RUE DU GENERAL METMAN, 57070 METZ

Informations sur l'accessibilité

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.