

### À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à tous les managers, public RH, étudiants, demandeurs d'emploi, toutes personnes désirant renforcer leur confiance en eux, communiquer de manière assertive dans divers contextes, identifier et surmonter les obstacles à l'affirmation de soi.

### Objectifs Pédagogiques

Améliorer sa communication pour qu'elle soit plus ouverte et flexible

Développer la confiance en soi

Prendre conscience de ses émotions, réactions, besoins non satisfaits dans le manque d'affirmation de soi

Identifier ses freins et peurs

Acquérir des techniques d'affirmation de soi

### Délais et modalités d'accès

Prérequis : Bonne compréhension du français

Capacité à travailler en groupe

Avoir un projet professionnel

Savoir faire preuve d'introspection

Un questionnaire sera remis en amont au candidat afin d'identifier ses besoins et adapter le programme en conséquence.

Le délai pour la mise en place d'une formation est de 20 jours en moyenne.

Pour les situations de handicap, une étude est assurée pour confirmer ou non l'accessibilité à la formation et les adaptations requises.

### Approche et moyens pédagogiques

L'approche pédagogique est expérientielle, alternant les apports théoriques, les exercices pratiques en sous-groupe, les mises en situation et le travail personnel.

Un investissement personnel est requis à chaque module ; il permet aux participants de mieux intégrer le contenu de la participation.

Séquences de 4h entrecoupées d'exercices et de pause permettant de garder l'attention et d'intégrer le contenu de la formation.

### Formateur

Le programme est animé par une formatrice diplômée en Psychologie clinique, coach certifiée des talents Gallup, praticienne MBTI et professionnelle de la formation et de l'insertion

### Durée totale :

1 journée de 7h en présentiel

### Programme de la formation

- Présentation de chaque participant
- Attentes des participants
- Brainstorming et debrief sur l'affirmation de soi
- Définition de l'affirmation de soi
- Définition de l'assertivité/passivité / agressivité
- But et bénéfices de l'affirmation de soi
- Se connaître pour mieux s'affirmer
- Identification de ses besoins et émotions (par introspection)
- Point sur la communication et détermination de votre style de communication
- Comment développer une communication assertive
- Point sur la communication non violente (CNV)
- Apprendre à accepter une critique
- Prise de conscience de ses postures dans la relation de communication
- Les 4 positions de vie
- Déterminer ses freins et peurs
- Techniques d'affirmation de soi

### Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants pourront identifier et surmonter les obstacles à l'affirmation de soi, développer leur confiance en eux, communiquer de manière assertive selon les contextes.

### Mode d'évaluation des acquis

Conseils personnalisés,

Questionnaires de positionnement en amont et aval

### Ressources - moyens techniques

Exercices pratiques / Questionnaire d'auto-évaluation

Matériels pédagogiques

Jeux de rôles, vidéos

Escape-Game pédagogique

### A l'issue de la formation

- Évaluation à chaud
- Conseils et plan d'action personnalisés
- Ressources pédagogiques et de synthèse
- Attestation de formation
- Suivi personnalisé pendant 3 mois après la formation

### Tarif : 1040 euros

Session de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.