

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

Permettre à chaque participant de gagner en aisance et en affirmation de soi.

Connaître et mettre en pratique les techniques permettant de « s'affirmer » dans le respect d'autrui.

PUBLIC

Tout public

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 maxi

ACCESSIBILITE DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

<https://www.idea-formation.fr/accessibilite-handicap/>

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Coach & formateur diplômé, Maître praticien en PNL

MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription est validée après signature de la convention

DELAI D'ACCES

Pour les formations en inter-entreprises, consulter notre planning en ligne, pour les formations en intra-entreprise Calendrier sur demande.

LIEU DE FORMATION

Dans les locaux de l'entreprise

DATES

Calendrier sur demande

TARIFS NETS DE TAXES (non assujetti à la TVA)

Intra-entreprise

Tarif sur devis

CONTACT :

04 42 50 57 80

formation@idea-formation.fr

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Apports d'informations, de cadres de référence et d'outils méthodologiques. Travaux et exercices de réflexion. Mises en pratique.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Supports d'animation pédagogique utilisés en vidéo-projection. Connexion Wifi, imprimante multifonctions. Installations dans notre centre de formation : salles de formation équipées de tables, chaises, mur clair pour la projection, Paperboard et/ou tableau blanc. En cas de formation intra-entreprise, des installations équivalentes doivent être mises à disposition par l'employeur des stagiaires.

METHODES ET MODALITES D'ÉVALUATION

Avant l'inscription, questionnaire préparatoire. En cours de formation, le stagiaire et le formateur valident ensemble les acquis.

• Suivi de la formation

- Feuilles de présence émargées par le(s) ou le(s) stagiaire(s) et le formateur

- Evaluation à chaud en fin de formation

- Evaluation du formateur en fin de formation

• Acquisition des compétences : le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnement oral et reformulations des apprenants.

SUPPORT PEDAGOGIQUE

Support de formation réalisé par le formateur validé par IDEA Formation

VALIDATION DE LA FORMATION

• Evaluation formative

• Attestation de fin de formation

Doc340/v1

PROGRAMME

Connaître les principes de l'assertivité

Définir les principes fondamentaux de l'assertivité
Découvrir les comportements non assertifs (fuite, passivité, agressivité et manipulation)
Sortir de sa zone de confort, faire des expériences mesurées dans la zone de risque

Les leviers de l'affirmation de soi : comprendre ses freins, identifier ses qualités et ses marges de progrès

Nommer ses comportements passifs ou agressifs pour mieux les dépasser
Se doter de leviers pour agir positivement
Identifier ses atouts et ses faiblesses
Comprendre les conséquences du comportement « agressif », « passif », pour soi, pour l'autre, pour la relation
Apprendre à « se congratuler »
Intégrer l'autonomie comme facteur de pleine conscience de ses actes

Les bénéfices de l'assertivité

Apprendre à dire non, coopérer et poser ses limites sans entraver l'espace de l'autre

PROGRAMME (suite)

Formuler clairement ses demandes sans détour et avec respect
Se faire entendre, comprendre, respecter
Savoir faire preuve de bienveillance en toutes circonstances

Anticiper et gérer les situations conflictuelles et les critiques

Améliorer ses relations professionnelles avec hiérarchie, collègues, collaborateurs
Gérer les situations délicates
Comprendre les bienfaits de l'empathie et privilégier les relations authentiques

Mettre en œuvre ses objectifs de progrès

De la théorie à l'action : s'engager sur la voie du changement et « oser prendre des risques mesurés »
Ce programme est modulable sur la durée en fonction du test de positionnement et/ou du handicap.