



## S’AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL NIVEAU 1

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% présentiel  
**Mix Learning**

**Public visé** : Toute personne désireuse de développer sa confiance en elle et sa relation avec les autres.

**Prérequis** : Sans niveau spécifique

**Accessibilité aux personnes handicapées**  
Contactez-nous pour une étude de vos besoins.

### Prochaines sessions

LENS

SESSION 1 : Les 12, 19, 30 septembre & 10 octobre 2024

98%

DE TAUX DE  
SATISFACTION

60

ANNÉES D’EXISTENCE  
ET D’EXPÉRIENCE

450

FORMATIONS  
DISPONIBLES

#### Objectifs

- Être capable d’exprimer sa propre personnalité, en ayant confiance en soi
- Acquérir les outils qui permettent d’être en relation positive avec les autres
- S’affirmer en toutes circonstances dans le respect des autres

#### Les + de la formation

- Formation pratique s’appuyant sur les situations vécues par les participants et adaptée à chaque personnalité
- Conception d’un plan d’actions opérationnel pour oser de nouveaux comportements plus assertifs

Retrouvez toutes nos formations sur :

**laho-formation.fr**

Document généré le 07/2024

BESOIN D’ÊTRE CONTACTÉ(E) POUR PLUS D’INFORMATIONS OU POUR UN DEVIS ?  
APPELEZ NOTRE CONSEILLER pour un premier entretien GRATUIT et SANS ENGAGEMENT.

**N° Vert 0 805 384 384** [formationcontinue@laho-formation.fr](mailto:formationcontinue@laho-formation.fr)





## S’AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL NIVEAU 1

### Contenu de la formation

Découpage par demi-journée :

#### 1. Comprendre les concepts de base de la communication

Les principes de la communication

- Le langage codage et décodage
- Emetteur et récepteur
- Le langage du corps
- Développer son écoute son empathie
- Pratiquer la reformulation

#### 2. Comprendre son propre fonctionnement

- La connaissance de mon mécanisme relationnel pour oser s’exprimer
- Mon système de croyance

#### 3. Comprendre son propre fonctionnement (suite)

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Analyser notre positionnement en situation de communication

#### 4. Connaître les étapes à franchir pour s’affirmer

- Savoir établir des relations constructives avec les autres
- Exister vraiment et oser s’affirmer dans la vie
- Développer ses atouts de communicateur savoir aller au devant des autres





## S’AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL NIVEAU 1

### Contenu de la formation

#### 5. Connaître les étapes à franchir pour s’affirmer (suite)

Oser dire ce que l’on pense sans se sentir coupable en tenant compte du moment et de la manière

- Demander ce que l’on veut ou ce dont on a besoin (vivre le refus)
- Exprimer ce que l’on ressent

#### 6. La gestion des situations agressives

- Identifier ma capacité à gérer des situations déstabilisantes
- Savoir écouter reformuler
- Savoir anticiper les risques de rupture

#### 7. La gestion des situations agressives (suite)

Identifier les non-dits

- Restaurer une relation
- Gérer une rupture de communication
- Affirmer ma présence
- Améliorer ses relations de travail avec n-1 et n+1

#### 8. Réaliser qu’assertivité ne signifie pas agressivité

- L’assertivité et les relations de travail
- Anticiper et prévenir les conflits au plus tôt
- Améliorer ses relations avec les n-1 les n et n+1





## S'AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL NIVEAU 1

### Modalités, méthodes et outils pédagogiques

Mise en situation Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

### Résultats attendus

Etre capable de

- Se connaître pour oser s'exprimer
- Savoir établir des relations constructives avec les autres
- Exister vraiment et oser s'affirmer dans la vie
- Développer ses atouts de communicateur, savoir aller au-devant des autres
- Oser dire ce que l'on pense, sans se sentir coupable, en tenant compte du moment et de la manière
- Réaliser qu'assertivité ne signifie pas agressivité
- Anticiper et prévenir les conflits au plus tôt.

### Modalités d'évaluation

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

### Modalités de financements

Cap Emploi, Entreprise, Opérateurs de Compétences (OPCO), Particulier, Pôle Emploi

### Intervenants

- Une équipe de consultants formateurs experts dans le domaine

