



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





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

