



S’AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL NIVEAU 1

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% classe virtuelle
Mix Learning
100% présentiel

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

Prérequis : Aucun prérequis n'est exigé pour suivre ce module de formation

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

1. Définition de l’assertivité

- Réaliser qu’assertivité ne signifie pas agressivité
- Appréhender les attitudes non assertives : fuite, agressivité, manipulation
- Identifier les sources des comportements assertifs

2. Comprendre les bases du fonctionnement humain et l’origine de nos comportements relationnels

- Connaître les étapes à franchir pour être assertif
- Comment développer la confiance
- Définir un objectif réaliste, se préparer à un défi relationnel
- Se préparer mentalement et émotionnellement
- Établir un plan d’actions réalisable

3. Identifier les différents comportements relationnels chez soi et les autres

4. Gérer de façon assertive les situations relationnelles courantes

- Oser dire ce que l’on pense en tenant compte du moment et de la manière
- Savoir demander et refuser une demande
- Faire une critique constructive et répondre positivement à une critique





S’AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL NIVEAU 1

Modalités, méthodes et outils pédagogiques

- S'appuyer sur les réussites de chacun pour créer la confiance collective et individuelle nécessaire au changement attendu
- La pédagogie utilisée permet aux participants d'être véritablement acteurs de leur formation
- Des trainings intensifs sont pratiqués sous la forme de mises en pratique de situations qu'ils rencontrent au quotidien
- Remise d'un support pédagogique

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

- Tour de table préalable
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Modalités de financements

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

Intervenants

- Une équipe d'intervenants experts en efficacité professionnelle.

Modalités et délai d'accès

- Aucun prérequis n'est exigé pour suivre ce module de formation

