



## S’AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL NIVEAU 2

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% classe virtuelle  
**Mix Learning**  
100% présentiel

**Public visé :** Toute personne ayant suivi le module assertivité module 1.

**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 : 24 septembre, 02, 08 & 18 octobre 2024

98%

DE TAUX DE  
SATISFACTION

60

ANNÉES D’EXISTENCE  
ET D’EXPÉRIENCE

450

FORMATIONS  
DISPONIBLES

#### Objectifs

- Développer sa confiance en soi
- Maintenir des relations positives même dans les situations délicates
- Se positionner clairement vis-à-vis des différents acteurs de la vie professionnelle et personnelle.

#### Les + de la formation

- Formation action qui permet à chaque participant de travailler à partir de leurs situations vécues et de leur personnalité.
- Conception d'un plan d'actions permettant d'identifier des pistes opérationnelles 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 2

### Contenu de la formation

#### 1. Appréhender la situation actuelle

- Quelles sont les notions que j’ai encore en mémoire depuis le module 1 ?
- Où j’en suis avec mon affirmation de soi ?
- Quelles situations me semblent difficiles à gérer aujourd’hui ?

#### 2. Rappel du fonctionnement humain

- Les jeux relationnels pour identifier les différents modules d’intervention pour conforter son “assertivité” dans le quotidien.

#### 3. Entraînement au repérage des jeux relationnels chez moi et chez les autres

#### 4. Comprendre l’origine des jeux relationnels et leurs enjeux

#### 5. Comment les déjouer et instaurer des relations de respect mutuel

- S’ancrer dans le principe de réalité.
- Installer une discipline personnelle pour aborder de façon sereine et objective les situations de communication les plus délicates.
- Optimiser sa relation à l’autre.
- Aménager un environnement favorable aux relations assertives.

#### 6. Savoir gérer les situations relationnelles délicates voire conflictuelles

- Trouver des solutions à gains multiples





## S'AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL NIVEAU 2

### 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 :

- Construire et assumer son mode d'expression
- Développer sa capacité de communiquer au service du projet collectif
- Etre en capacité de vivre bien les contradictions et les contraintes : accueillir / décoder / « pro-agir »
- Développer sa congruence
- Donner une réponse objective et l'assumer
- Identifier ma capacité à gérer des situations déstabilisantes
- Savoir anticiper les risques de rupture
- Restaurer une relation
- Gérer une rupture de communication
- Affirmer ma présence

### 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

