



FORMATION INTER-ENTREPRISES *

4 jours

S'affirmer en milieu professionnel - Initiation

à partir de 1250 € net de taxe par participant

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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

PUBLIC VISÉ

Tout public

AIDES AU FINANCEMENT **

POLEEMPLOI

** *sous conditions*

PRÉ-REQUIS

Sans niveau spécifique

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

100% Présentiel
Mix Learning

MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

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

MODALITÉS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Contactez-nous

* Toutes nos formations sont possibles en INTRA-ENTREPRISE (devis sur demande).

Retrouvez toutes les informations sur
laho-formation.fr

 **N° Vert 0 805 384 384**



PROGRAMME DE LA FORMATION

Découpage par demi-journée :

1. Comprendre les concepts de base de la communication

Principes de la communication

- Langage : codage et décodage
- Emetteur et récepteur
- Langage du corps
- Développer son écoute, son empathie
- Pratiquer la reformulation

2. Comprendre son propre fonctionnement

- Connaissance de son mécanisme relationnel pour oser s'exprimer
- Son système de croyance

3. Comprendre son propre fonctionnement (suite)

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Analyser son 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

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. Gestion des situations agressives

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

7. Gestion des situations agressives (suite)

Identifier les non-dits

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

8. Réaliser qu'assertivité ne signifie pas agressivité

- Assertivité et relations de travail
- Anticiper et prévenir les conflits au plus tôt
- Améliorer ses relations avec les n-1, les n et les n+1

CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOS CENTRES DE :

AULNOY-LEZ-VALENCIENNES
BEAUVAIS
LAON

LENS
ROUBAIX
SAINT-OMER

Retrouvez toutes les informations
sur laho-formation.fr



PROCHAINES SESSIONS

AULNOY-LEZ-VALENCIENNES

Session 1 : 24, 25 février, 6 et 7 mars 2025

BEAUVAIS

Session 1 : 23, 24 septembre, 13 et 14 octobre 2025

LAON

Session 1 : 23, 24 septembre, 13 et 14 octobre 2025

LENS

Session 1 : 4, 19, 26 mars et 23 avril 2025

Session 2 : 12, 19, 30 septembre et 10 octobre 2025

ROUBAIX

Session 1 : 3, 4, 17 et 18 juin 2025

SAINT-OMER

Session 1 : 3, 4, 17 et 18 mars 2025

