

Formation Développer son assertivité et la confiance en soi

 2 jours/14 Heures

 DVP-ASS

 10 pers. max

 1 100,00€ HT (inter-entreprises)

Objectif

Maîtriser son assertivité avec cette formation. Différencier confiance et estime de soi. Identifier les leviers pour développer la confiance en soi. Utiliser des outils de communication.

Pré requis

Aucun pré requis est nécessaire pour participer à la formation sur l'assertivité et la confiance en soi.

Moyens Pédagogiques

En présentiel, la formation se déroulera dans une salle équipée d'ordinateurs avec les logiciels nécessaires. Les participants peuvent également se munir de leur propre ordinateur s'ils le souhaitent, à condition de disposer de la bonne version de l'outil. Après la mise en place d'un questionnaire de positionnement préalable en ligne et, si besoin, d'un entretien avec notre équipe quelques jours avant la formation, les participants recevront une convocation et pourront bénéficier d'activités pédagogiques tout au long de la formation : ateliers et mise en œuvre de cas pratiques. Ces activités pratiques seront établies par le formateur sur une durée d'environ 30 à 50% du temps de formation, le reste étant consacré à la théorie. Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par mail et par téléphone auprès de notre équipe du lundi au vendredi de 08h00 à 18h00 (coordonnées en pied de page)

Encadrement

Cette formation est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par A Bonne Ecole.

Evaluation

Des évaluations font partie de la formation sur l'assertivité et la confiance en soi sous forme de : tests réguliers de connaissances, cas pratiques, certification ou validation par un diplôme à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés.

Moyens suivis

Feuille de présence, émise par demi-journée par chaque participant et le formateur.

Personnes en situation de handicap

Attentifs au fait que nos formations soient accessibles à tous, nous attachons une grande importance à l'adaptation du dispositif de mise en œuvre des actions afin qu'elles soient en totale adéquation avec votre situation de handicap.

C'est pour cela que nous vous invitons, si vous le souhaitez, en amont de l'action à nous préciser toute situation particulière. Nous disposons de solutions adaptées pour répondre aux besoins de tous, comme par exemple :

- La plus grande partie de nos sites est facilement accessible et prévue pour l'accueil des personnes à mobilité réduite,
- Les formations peuvent également être réalisées directement sur le lieu de travail, ou un lieu au choix,
- Nos postes informatiques peuvent être paramétrés de manière à permettre leur utilisation par des personnes ayant un déficit visuel.

Chaque situation étant spécifique, nous nous engageons à mettre en place une solution de formation adaptée à votre situation.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou interrogation : contact@abonneecole.fr

01 Définir l'assertivité et la confiance en soi

- Différencier confiance en soi et estime de soi
- Décrire la pyramide de la confiance en soi
- Définir l'assertivité
- Identifier les 4 attitudes faces aux autres
- Cas pratique : Test d'évaluation - étude de cas

02 Oser être soi même et se faire confiance

- Identifier les étapes de l'affirmation de soi
- Comprendre et accepter ses émotions
- Connaître ses valeurs

03 Se positionner face aux autres

- Décrire notre « carte du monde »
- Identifier la construction de ses cartes mentales
- Définir les mécanismes de filtrage
- Identifier les différentes formes de croyance
- Distinguer les 4 positions de vie
- Cas pratique : Jeu de rôle - Test sur les croyances

04 Mettre en place un comportement assertif

- Utiliser la reformulation
- Pratiquer les critiques constructives
- Identifier les comportements assertifs
- Cas pratiques : Mises en situations - Jeux de rôle

05 Communiquer efficacement

Formation Développer son assertivité et la confiance en soi

 2 jours/14 Heures

 DVP-ASS

 10 pers. max

 1 100,00€ HT (inter-entreprises)

05 Communiquer efficacement

- Appréhender le schéma de la communication
- Définir les étapes pour devenir un bon communicant
- Identifier l'impact du non verbal et du para verbal dans la communication
- Adopter une bonne posture
- Impacter avec la parole
- Cas pratique : Visualisation positive et ancrage

06 Agir et réagir efficacement en situation efficace

- Résoudre un conflit
- Utiliser la méthode DESC
- Cas pratique : jeu de rôle autour de la CNV et Méthode DESC