

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

<p>POUR QUI ?</p> <p>Personnel non encadrant Personnel encadrant</p> <p>Salariés de l'entreprise</p>	<p>OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES</p> <p>À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité ✓ Identifier les ressources utiles afin de faire face à tout type de situations professionnelles y compris les situations de stress ✓ Oser s'affirmer et gagner en leadership ✓ Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance ✓ Solliciter les autres positivement ✓ Savoir critiquer avec justesse, savoir dire non
<p>PRÉ-REQUIS</p> <p>Aucun</p>	<p>PROGRAMME</p> <p>COMPRENDRE L'ASSERTIVITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce qu'être assertif ? • Découvrir son "style relationnel" et évaluer son niveau d'assertivité • Comprendre les 4 classes de comportement du modèle de l'assertivité <p>DÉVELOPPER ET RENFORCER SON ESTIME DE SOI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer son estime de soi • Faire preuve d'empathie, avec les autres comme avec soi
<p>DURÉE</p> <p>2 journées (soit 14 heures)</p> <p>TARIF</p> <p>1800 €</p> <p>Les prestations sont accessibles sous un délai d'un mois en moyenne.</p>	<p>IDENTIFIER SES RESSOURCES POUR ADOPTER UNE ATTITUDE ASSERTIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier et mobiliser ses ressources internes • Comprendre et réguler ses émotions <p>EXPRIMER SON ASSERTIVITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobiliser les techniques de prise de parole, la communication non verbale et para verbale • Exprimer ses idées sans tension <p>OSER S'AFFIRMER EN TOUTE SITUATION GRÂCE À L'ASSERTIVITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formuler une critique constructive • Savoir dire non • Résister à l'agressivité

	<p>MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT</p> <p>Méthodes pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternance d'apports théoriques et jeux pédagogiques • Ateliers de mise en situation et exercices pratiques <p>Liste matériel et moyens utilisés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salle de formation • Tableau blanc • Paperboard
	<p>ÉVALUATIONS</p> <p><u>Évaluations formatives</u> : le formateur questionne oralement ou via KAHOOT les participants tout le long de la formation afin d'évaluer la compréhension et l'acquisition des compétences.</p> <p><u>Évaluation sommative</u> : à l'issue de la journée, les apprenants répondent à un quiz (questions ouvertes et fermées) via Google Forms.</p> <p><u>Évaluation des satisfactions</u> : à l'issue de la journée, les apprenants et l'intervenant évaluent à chaud la formation via une enquête de satisfaction sur Google Forms.</p>

Les modalités d'accessibilité et d'accompagnement pédagogiques selon les typologies de handicap seront évoquées en amont de la formation afin de vous accompagner au mieux.

Cap Etincelle -53 rue Sibert - Bâtiment 60- 42400 Saint Chamond
Valérie GOUTTE - 06 82 13 49 39 -
capetincelle@gmail.com - www.capetincelle.com
Siret 951501568 00012