

**OBJECTIFS & COMPÉTENCES
PROFESSIONNELLES VISÉES**

- Identifier les principes de l'assertivité et de la confiance en soi
- Utiliser des techniques de libération des émotions
- Savoir dire « non »
- Différencier la communication assertive de celle qui devient passive/agressive
- Identifier les situations difficiles
- Élaborer des stratégies personnelles
- Evaluer l'efficacité de l'assertivité
- Gagner en assurance et s'adapter aux différents contextes pour prendre la parole

CQVT_ASST

2 jours - 14 heures

INTER ou INTRA SUR-MESURE

800 € en inter*

*pour les tarifs INTRA et demandeurs d'emploi : merci de nous consulter.

Prérequis et accessibilité

Aucun prérequis.

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.

Moyens pédagogiques et encadrement

Formation dispensée en présentiel ou à distance (sur demande) par un formateur expert en qualité de vie au travail et efficacité professionnelle : apports théoriques, exercices de mise en situation professionnelle.



LIEU DE FORMATION

à Modula Formation
(Bordeaux / Bayonne / Limoges / La
Rochelle) et/ou à distance



DÉLAIS D'ACCÈS

Variable en fonction de votre statut, du
financeur et de notre planning inter



SUITE DE PARCOURS

Suggestion : Formations Efficacité au
travail / Développement personnel & QVT



Modalités d'évaluation :

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur

Formation qualifiante : attestation de fin de formation (appelée « certificat de réalisation »)

www.modula-formation.com

Contactez-nous !

05 56 44 58 68

contact@modula-formation.com

7, avenue
Raymond Manaud
33520 BRUGES

INTRODUCTION A L'INTRODUCTION A L'ASSERTIVITE ET A LA CONFIANCE EN SOI

- Objectifs de la formation.
- Définition et importance de l'assertivité et de la confiance en soi.
- Différence entre assertivité, passivité et agressivité

LIBERATION DES EMOTIONS ET CROYANCES LIMITANTES

- Techniques pour exprimer et libérer ses émotions de manière constructive.
- Identifier et comprendre les croyances limitantes.
- Exercice pratique : Jeu de rôle pour exprimer ses émotions...

DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI DANS LE CADRE PROFESSIONNEL

- Identifier les ennemis de l'estime de soi : manque de sécurité intérieure, conditions de travaux difficiles, épuisement professionnel périodique, colères contenues.
- Techniques pour améliorer son estime de soi : surmonter la peur du jugement et du conflit, prendre appui sur son expertise technique et son expérience.
- Exercice pratique : Réflexion individuelle et partage en groupe.

UTILISATION DE MOTS POSITIFS ET ECOUTE ACTIVE

- Impact des mots positifs sur la communication
- Techniques de communication non violente, d'écoute active et de reformulation.
- Exercice pratique : Atelier de communication avec utilisation de mots positifs et écoute active.

DEVELOPPER SON IMPACT RELATIONNEL

- Techniques pour améliorer son image professionnelle : présentation, voix, lexique, langage non-verbal, démarche, postures.
- Esquiver les pièges de l'irritation, de l'impatience, de l'autoritarisme et du double langage.
- Exercice pratique : Simulation de situations professionnelles.

SYNTHESE ET EVALUATION

- Révision des concepts abordés.
- Évaluation formative : jeux de rôles.
- Évaluation sommative : Présentation d'une situation assertive vécue ou simulée, incluant la gestion des tensions et l'amélioration de l'image professionnelle.

