

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



ASSERTIVITÉ - AFFIRMATION DE SOI

DURÉE : 7 heures

COÛT DE LA PRESTATION :
 564€ TTC soit 470€ HT par participant.

PUBLIC CONCERNÉ :
 Tout public
 10 participants maximum.

PRÉREQUIS :
 Il n'y a pas de prérequis pour suivre cette formation.

MOYENS TECHNIQUES :
 Formation en classe virtuelle : animation dispensée par visioconférence avec projection de supports. Dans ce cadre, la participation à la formation nécessite l'utilisation d'un ordinateur équipé d'une caméra et d'un microphone, ainsi qu'une connexion internet suffisante. Un casque audio est recommandé. Les accès à la classe virtuelle seront adressés par mail aux participants.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :
 Au cours de la session, alternance entre les apports théoriques, les temps de réflexion, les échanges et la mise en relation des apprentissages et de l'expérience selon une répartition 50% théorie /50%pratique.
 Pédagogie participative avec de nombreux exercices, du travail en sous-groupes et des synthèses en groupe plénier. Le nombre de stagiaires est limité pour permettre à chacun de s'exprimer, de participer et de bénéficier de conseils personnalisés.

MÉTHODES D'ÉVALUATION :
 Une évaluation de l'acquisition des compétences est réalisée au cours de la formation au travers d'un QCM.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :
 Inscriptions sur le site : <https://formation.adnov.fr/>
 Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48heures avant le début de la formation. Un bon de commande vous sera envoyé à l'issue de votre inscription. La convocation à la formation vous sera adressée environ 15 jours avant le début de la formation accompagnée de la convention de formation qui sera à nous retourner signée. Les supports de cours vous seront adressés au plus tard le jour de la formation. A l'issue de la formation et sous réserve de la réception de la feuille d'émargement signée, un certificat de réalisation (attestation de présence) vous sera envoyé. La facture sera éditée à l'issue de la formation et envoyée par courrier à l'office.

OBJECTIFS :

À l'issue de la session de formation, le participant sera capable de :

- ✓ Apprendre à s'affirmer dans les relations professionnelles tout en respectant autrui
- ✓ Distinguer assertivité, manipulation, agressivité, passivité
- ✓ Comprendre l'impact des émotions dans les relations professionnelles

PÉDAGOGIE : Catherine CAPALDO, Coach consultante formatrice - Ancien notaire assistant, Diplômée Supérieure du Notariat, Certifiée coach SDHEA, Diplômée d'Etudes Supérieures Universitaires de Coaching de la Faculté d'Economie Appliquée d'Aix-en-Provence, Certifiée Maître Praticien en Programmation Neuro Linguistique, Certifiée praticien coaching et team building®, Certifiée praticien Management Coaching Method®

PROGRAMME

Les thèmes abordés au cours de la journée se font au travers d'exemples concrets (rapports d'évaluation).

PRISE EN COMPTE DE LA SITUATION ACTUELLE (TEST D'ASSERTIVITÉ) DÉTERMINATION DES BESOINS DANS LES RELATIONS

- Identifier les différents besoins
- Adopter la bonne posture professionnelle

LE RÔLE DES ÉMOTIONS

- Définition et identification des émotions de base
- Informations délivrées par les émotions

DÉFINITION DE L'ASSERTIVITÉ ET DES COMPORTEMENTS NON ASSERTIFS

- Identification du profil assertif
- Identification de l'agressivité, la manipulation, la passivité

LA COMMUNICATION ASSERTIVE OUTIL DE DÉVELOPPEMENT QUI RENFORCE LA CONFIANCE EN SOI

- Savoir faire des demandes
- Savoir dire non
- Savoir faire des critiques constructives

GESTION DU HANDICAP

Si vous souhaitez des informations pour l'accessibilité aux personnes en situation de handicap, contactez-nous par écrit à : organismeformation@adnov.fr

POUR PLUS D'INFORMATIONS,
 CONTACTEZ-NOUS AU **0 800 710 620** Service & appel gratuits

Pour consulter nos statistiques, [cliquez ici](#)