PROGRAMME FORMATION

Développer son assertivité

Public
Tout public

Prérequis
Aucun

Public concerné
Toute personne désirant améliorer son assertivité

Durée
7 heures ou 14 heures (demander programme 2 jours)

Lieu
Présentiel : dans vos locaux
Distanciel : Teams

Nombre de participants
8 personnes maximum

Horaires
Matin : de 9h à 12h30
Après-midi : de 13h30 à 17h

Compris dans la formation
Autodiagnostic individuel réalisé en amont et aval
Support de cours remis à chaque participant
Évaluation de satisfaction à chaud

Les objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de son assertivité et de ses freins.
- Améliorer les compétences en communication et en écoute active.
- Reconnaître et gérer ses émotions pour améliorer ses interactions sociales.

Qu'est-ce que c'est ?

L'assertivité c'est l'art de se positionner avec aisance face aux situations et publics variés.

Il en va de bien comprendre sa définition et également de défier les freins mentaux individuels qui nous en empêchent parfois.

Cette formation vise à aborder des thèmes variés qui composent et impactent l'assertivité afin d'outiller les apprenants au mieux lors de cette journée.

Référence formation : ASSER

PROGRAMME FORMATION

Développer son assertivité

Programme

1) Comprendre l'affirmation de soi
Définir l'assertivité et les positions de vie
Éviter le triangle de Karpman
Exercices : autodiagnostic assertivité, débats

2) Mieux se positionner face aux autres
Comment ne pas prendre les choses pour soi
Différencier la responsabilité de l'engagement
Exercices : partages d'expérience, atelier individuel, état des lieux de ses croyances limitantes

3) Communication et interactions bienveillantes
Techniques de communication et d'écoute active
Utiliser la méthode DESC pour structurer les feedbacks
Exercices : mises en situation

4) Améliorer son intelligence émotionnelle
Découvrir la cohérence cardiaque pour gérer son stress
Décoder le rôle des émotions pour mieux les appréhender
Exercices : initiation à la cohérence cardiaque, atelier créatif individuel

Moyens mis en œuvre
Exercices pratiques, quiz en ligne
Apports méthodologiques & théoriques
Partages d'expérience.

Modalités d'inscription
Une fois le devis validé, me communiquer les coordonnées des apprenants afin de préparer leur convocation et de leur envoyer le questionnaire préliminaire

Accessibilité aux personnes handicapées
Si vous pensez être en situation de handicap, merci de contacter dès que possible pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.

Tarifs
1 200 € HT / formation
Des frais de déplacement sont à prévoir en fonction de votre secteur géographique

Règlement
Virement bancaire.
Un acompte de 30 % peut être demandé pour valider le devis. Consultez votre OPCO pour un éventuel financement.

Contact et inscriptions

Iscia Chehaïbou
Gérante et formatrice
contact@izitraining.fr
+33 6 09 60 50 65
www.izitraining.fr

Dernière mise à jour : 24/06/25

Délai d'accès : maximum 2 mois entre la demande et le début de la prestation.
Lors de formations se déroulant exclusivement dans les locaux de l'entreprise cliente ou en distanciel, le règlement intérieur applicable est celui de l'entreprise cliente.