



Coaching - Formation - Facilitation



Certification Qualiopi délivrée au titre de la catégorie Action de formation (L6313-1).

Programme de formation

« Affirmation de soi et communication assertive »

L'assertivité signifie la capacité à s'exprimer, à défendre ses droits, son opinion, sans empiéter sur ceux des autres. C'est d'abord un état d'être, un état d'esprit, une philosophie qui peut changer la vie.

C'est aussi une **compétence essentielle dans la communication et la négociation**.

Cette formation fournit les clés pour **s'affirmer avec assurance dans ses relations professionnelles et personnelles**.

En effet, elle aide à trouver un équilibre entre l'affirmation de soi et les opinions des autres. Et elle permet surtout de rester assertif dans des situations tendues et de stress.

I- Le cadre de la formation

Public : toute personne pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles et d'augmenter son impact personnel grâce à l'affirmation de soi.

Pré-requis : aucun.

Durée : disponible sous deux formats, en présentiel ou en distanciel (7 heures).

Tarif intra-entreprise

1 jour : 2 800 euros HT pour un nombre de 10 participants.

Cette formation peut aussi être disponible en format deux jours et se décliner en formule « inter » entreprise.

Pour en savoir plus et obtenir une proposition, contactez Béatrice Bétemps-Aufranc au 06 10 12 13 58 ou beatricebetemps-aufranc@be-a-ba-communication.fr

II- Les objectifs de la formation

- Identifier ses comportements habituels dans ses relations sociales (fuite, agressivité, manipulation ou assertivité).
- Connaître les techniques pour s'affirmer sereinement dans le respect des autres et de soi-même.
- Savoir dire non sans culpabilité.
- Gérer efficacement les critiques.

III- Les objectifs pédagogiques

À l'issue de la journée de formation, l'apprenant sera capable de :

- Reconnaître l'assertivité et ses manifestations dans ses interactions.
- Passer de la passivité, l'agressivité ou la manipulation à l'assertivité.
- Améliorer sa communication en adaptant son positionnement relationnel.
- Prendre conscience des bénéfices et enjeux à dire « non ».
- Rechercher une position gagnant-gagnant y compris dans une situation tendue.

IV- Les modalités et délai d'accès

Les inscriptions des stagiaires se font à la charge du client, après signature d'un bon de commande.

Le calendrier est fixé conjointement par le client et l'organisme de formation.

En intra, le délai d'accès à cette formation est de 21 jours ouvrés maximum après contractualisation avec le client.

Pour toute inscription, contactez Béatrice Bétemps-Aufranc au 06 10 12 13 58.

Mail : beatricebetemps-aufranc@be-a-ba-communication.fr

V- Les modalités pédagogiques

La formation s'appuie sur une **pédagogie active** :

- Décryptage de vidéos.
- Expérimentations et mises en situation.
- Analyse de cas concrets apportés par les participants.

VI- Le programme et la méthode pédagogique

Avant la formation - Individuellement

Un **test à réaliser en amont** pour évaluer sa capacité à exprimer ses pensées et sentiments de manière assertive.

Pendant la formation - En groupe

Une alternance d'analyse de cas et d'ateliers en sous-groupe sont proposés avec des debriefs systématiques.

Affirmation de soi et communication assertive

- Définir l'assertivité et repérer ses formes.
- Décrypter et comprendre l'autodiagnostic de son comportement relationnel.
- Identifier les leviers d'une communication efficace : assertivité et comportements refuges.
- Oser s'exprimer et soutenir une position claire.
- Expérimenter des méthodes :
 - o La critique constructive.
 - o Apprendre à dire non - dire oui.

Après la formation - Individuellement

- Remise d'un support pédagogique détaillé.
- Remise d'un **plan personnel de mise en application**.
- Remise d'un **questionnaire d'évaluation des compétences acquises**.

L'animation est assurée par une **formatrice et coach professionnelle certifiée**.

VII- Accessibilité de la formation pour les personnes en situation de handicap

L'accueil des personnes en situation de handicap représente un point essentiel dans notre approche humaniste.

Il est recommandé au participant de signaler, dès son inscription, la nature de son handicap ainsi que ses besoins spécifiques, afin de l'accueillir dans des conditions optimales, sous réserve de l'étude de son dossier.

Contact et référente handicap : Béatrice Bétempo-Aufranc

Téléphone : 06 10 12 13 58

Mail : beatricebetemps-aufranc@be-a-ba-communication.fr