

Organisme de formation
NDA : 52 72 01532 72

**Objectifs**

Connaître son style relationnel
Identifier les comportements non assertifs
Savoir dire non de manière assertive

Public

Toute personne souhaitant améliorer son affirmation de soi

Prérequis

Aucun

Programme

- 1- Définir l'assertivité
- 2- Comprendre les enjeux et bénéfices de l'assertivité
- 3- Identifier ses propres comportements sous stress
- 4- Développer et renforcer sa confiance en soi

Méthodes pédagogiques

Auto diagnostic de son assertivité
Méthodes interactives alliant la théorie et les exercices pratiques
Support de formation remis en fin de formation

Modalités d'évaluation

Evaluation au fil de l'eau de la formation
Validation des acquis en fin de formation
Démarche qualité : Bilan fin de formation avec préconisations d'actions

Tarif et lieu

Sur devis
Lieu à définir en fonction des sessions

Durée et date

2 jours (1+1) avec plan d'action intermédiaire
Date à définir

Points forts de la formation

Formation action dans l'environnement des stagiaires
Mise en situation en lien direct avec le vécu terrain opérationnel

Formation non accessible à certaines personnes en situation de handicap