

Affirmation de soi

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHGRH0023



adhara.fr

Objectifs

Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation
Gagner en aisance dans ses relations professionnelles

Participants

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation

Programme

Découvrir les bases de l'affirmation

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?
Calculez votre degré d'affirmation de soi
Le bilan doute/confiance
Quelles sont vos limites ?
Apprendre à se programmer
Le test des petites voix

Maîtriser sa communication pour mieux s'affirmer

Les bases de la communication
Le schéma de la communication
Les composantes de la communication
Les 3 comportements inefficaces dans l'affirmation de soi
Faire preuve d'assertivité
Oser affirmer son point de vue : savoir dire ; savoir demander ; savoir dire non

Remarques

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Public Visé

Collaborateurs - Développer ses compétences, s'affirmer comme expert dans son domaine, sécuriser son parcours professionnel ;
Entreprises ou organisations - Accélérer les évolutions de carrière des collaborateurs, augmenter l'efficacité et l'employabilité des équipes... ;
Demandeur d'emploi - Développer son employabilité, favoriser sa transition professionnelle...

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Affirmation de soi

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHGRH0023



adhara.fr

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.