

Affirmation de soi

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHRH0023



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

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.

Remarques

Certification

Profil de l'intervenant

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

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.

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

Affirmation de soi

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHRH0023



adhara.fr

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