Assertivité et confiance en soi / Développer son impact personnel

Format :
Présentiel

Durée :
2 jours / 14 h

Référence :
EFF-ASS-0949

Public :
Tout public

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Développé l'affirmation de leur posture, développé leur influence et leur impact relationnel, appris à gérer leur ressenti et régulé leur impact émotionnel.

Compétences développées :
Affirmer sa posture, développer son influence et son impact relationnel. Maîtriser ses émotions et comportements pour gagner en confort, authenticité et
cohérence dans ses relations. Décoder et anticiper les conflits interpersonnels: garder le contrôle

Pré-requis :
Aucun

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques.
Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :
Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'auto-positionnement:
Un questionnaire d'auto-positionnement est adressé aux stagiaires en amont de la formation afin de l'adapter aux besoins et attentes des participants.

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques mobilisés :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation (si besoin, ordinateur par stagiaire).

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

1 S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

Définir estime de soi et confiance en soi
Faire le point pour soi-même

2 Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

S'impliquer dans la relation à soi-même
Développer une position juste par rapport aux autres
Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

3 Muscler sa confiance en soi

Muscler son attitude pour acquérir davantage de confiance
Reconnaître ses propres qualités et celles des autres

4 Connaître sa propre photographie assertive

Se connaître avec l'autodiagnostic
Définir l'assertivité ou affirmation de soi
Sortir des comportements limitants
Les « jeux » relationnels : Sauveur / Victime/ Persécuteur

5 Se servir de son ressenti

Comprendre le mécanisme émotionnel et son intérêt vital
- Accepter ses émotions
- Communiquer en utilisant ses émotions
Surmonter son émotivité

6 Faire face aux comportements difficiles

- (exposés méthodologiques illustrés d'exemples concrets, mise en situation sur des cas réels, analyse collective, échanges, questions/ réponses)
Se protéger face aux tentatives de déstabilisation Rester centré sur la situation et non sur la personne. Utiliser la communication factuelle et positive
Développer sa capacité d'affirmation (exposés méthodologiques illustrés d'exemples concrets, mise en situation sur des cas réels, analyse collective, échanges, questions/ réponses)
Savoir faire face à un reproche. Savoir dire « non », poser des limites
Savoir exprimer et recevoir une critique
Savoir donner et recevoir des signes de reconnaissance

7 Debrief et validation des acquis

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 04/11/2022