



## **S’AFFIRMER AVEC AISANCE – DEVELOPPER SON ASSERTIVITE**

**Action de formation intra entreprise :** « S’affirmer avec aisance – Développer son assertivité »

**Lieu :** en présentiel dans les locaux de l’entreprise ou à distance

**Participants :** collaborateurs de la société - jusqu’à 10

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures de formation

**Horaires :** 09.00–12.30 – 13.30–17.00 heures

**Dates :** à fixer en fonction des besoins de l’entreprise

**Tarif :** nous consulter. Un devis sera envoyé sur demande à la suite d’un premier échange sur le cahier des charges

Les conditions de réalisation de cette action de formation seront formalisées dans une convention de formation professionnelle.

Nom de la formatrice : **Véronique BERTOT-BELALOU**

**Téléphone :** 06 52 01 63 67

**Mail :** [vbblyon.coaching@gmail.com](mailto:vbblyon.coaching@gmail.com)

### **PROBLEMATIQUE**

La communication est le levier permettant d’initier, d’entretenir et de pérenniser des relations de qualité avec l’ensemble de ses interlocuteurs (collègues, hiérarchie, partenaires extérieurs...). Cela demande une bonne connaissance des mécanismes relatifs aux relations interpersonnelles et la maîtrise d’une technique en 6 étapes, appelée « technique de l’assertivité ».

### **OBJECTIFS :**

- Comprendre les enjeux d’une communication de qualité dans son contexte professionnel
- Maîtriser les techniques permettant de s’affirmer sans passivité, ni agressivité, ni manipulation
- Appliquer la méthodologie permettant de faire une demande, de poser des limites ou d’exprimer son désaccord en maintenant des relations interpersonnelles de qualité

**PREREQUIS :** Aucun

### **METHODE PEDAGOGIQUE**

Méthode expositive, interrogative et active

Support Powerpoint. Exercices, échanges de pratiques, jeux de rôles et mises en situations accompagnent les apports théoriques. Les cas pratiques sont basés sur les problématiques individuelles des participants. La formation est donc personnalisée. Chaque participant repart avec un plan d’actions daté qu’il peut immédiatement mettre en œuvre.

### **MODALITES D’EVALUATION DES ACQUIS**

Evaluation continue durant la formation. Mises en situations, jeux de rôles et exercices tout au long de la session

### **PRISE EN COMPTE DES SITUATIONS DE HANDICAP**

Nous sommes à votre disposition pour évoquer les modalités permettant d’accueillir, accompagner, former ou orienter les publics en situation de handicap.