

Affirmation de soi et Assertivité

Information
fournie par :
Région Grand
Est, missions
Carif-Oref

Date de mise à jour : 03/05/2017 | Identifiant OffreInfo : 01_8951

Objectifs, programme, validation de la formation

Objectifs

Etre capable de :

S'approprier l'art d'être "assertif", une méthode simple et pragmatique pour renforcer son impact professionnel.

Développer son potentiel d'action et dynamiser ses forces.

Mieux gérer sa relation aux autres.

Etre plus performant, gagner en assurance et accroître sa sécurité interne.

Programme de la formation

Répondre à son propre niveau d'exigence et à celui de l'entreprise en argumentant ses compétences de "communicant professionnel et humain".

L'assertivité

Reconnaître ses qualités et prendre conscience de ses points à améliorer pour les transformer en atouts.

L'assertivité : des attitudes, un état d'esprit.

Impact et enjeu de l'assertivité.

S'autoriser des droits tout en respectant les autres et le cadre de la vie professionnelle.

Affirmation de soi et gestion des émotions

Analyser et prendre conscience de l'importance et l'impact de :

sa respiration

sa voix : débit, articulation, volume, ton, rythme

ses gestes, attitudes et posture corporelle

son langage verbal.

Découvrir son "profil émotionnel".

Accepter et exprimer ses émotions de manière constructive.

Les différents champs de l'assertivité

Savoir dire "oui", s'engager, faire confiance et valoriser.

Savoir demander.

Savoir faire face à un reproche, exprimer et recevoir une critique.

Savoir dire "non", poser des limites.

Les techniques

Développer l'empathie et l'écoute active.

Acquérir des techniques pour :

mieux gérer son stress

acquérir une communication plus efficace et plus assurée

s'approprier une posture corporelle plus solide.

Prendre conscience des mots à bannir et maîtriser les mots forts et percutants.

Validation et sanction

attestation de suivi ou de présence

Type de formation

Non certifiante

Niveau de sortie

Niveau I (Bac + 5 et plus)

Métiers visés

Code Rome

Durée, rythme, financement

Modalités pédagogiques

Durée

14 heures en centre, 0 heures en entreprise

Conventionnement : Non

Financier(s)

Conditions d'accès

Public(s)

Tout public

Modalités de recrutement et d'admission

Niveau d'entrée : Niveau I (Bac + 5 et plus)

Conditions spécifiques et prérequis

Pas de condition spécifique

Modalités d'accès

Lieu de réalisation de l'action

formation entièrement présentielle

Adresse

1A Rue de la Source

68790 - Morschwiller-le-Bas

Responsable :

Téléphone fixe :

Contactez l'organisme

Contacts

Contact sur la formation

Responsable : Thierry BARDIN

Téléphone fixe : 0388388126

fax :

Site web :

Contactez l'organisme

Contactez l'organisme formateur

BT Formation - BT Info

SIRET: 48121600000044

Responsable : GIBALDI

Téléphone fixe : 0388388126

Site web : <http://www.bt-formation.fr>

Contactez l'organisme

Période prévisibles de déroulement des sessions

du 01/10/2014 au 31/12/2022

débutant le : 01/10/2014

Adresse d'inscription

5 Allée de l'Europe

67960 - Entzheim

Etat du recrutement : Information non disponible

Modalités : Entrées / Sorties à dates fixes

Organisme responsable

BT Formation - BT Info

SIRET : 48121600000044

Adresse

5 allée de l'Europe

67960 - Entzheim

Téléphone fixe : 0388388126

Contactez l'organisme