

RENFORCER SON ASSERTIVITÉ

V2 datant de juin 2024

Public visé : Managers

Prérequis : Aucun prérequis

Durée :

1 jour et 1 séance d'accompagnement individualisée de 2 heures à planifier avec chaque participant

Délais estimés : selon vos possibilités

Horaires : 9h – 17h

Lieu : intra

Modalités : La formation sera validée et uniquement après un contact obligatoire avec l'animateur pour déterminer un besoin spécifique qui donnera lieu à un devis.

Méthodes pédagogiques :

La pédagogie alterne apports de connaissances méthodologiques et mises en application concrètes : jeux pédagogiques, dynamique de réflexion collaborative, réflexion et échanges de pratiques entre les participants. Chaque module donne lieu à des actions à mener avec son équipe.

Documentation remise aux stagiaires :

Les documents supports de la session seront disponibles sur une plateforme de téléchargement. Certains supports seront distribués pendant la session.

Évaluation :

Avant la formation : Chaque participant recevra un lien pour la passation en ligne d'un test type DISC en amont de la formation

Pendant la formation :

- Processus et contenu : quiz et mises en situations
- Evaluation de la satisfaction : évaluation à chaud

Après la formation : Evaluation des acquis en situation de travail : évaluation à froid

Suivi de la formation :

- Feuille d'émargement signée par demi-journée
- Certificat de réalisation de la formation

Accessibilité aux personnes handicapées : Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, nous contacter de manière à étudier la nécessité d'aménagement de la formation.

Le référent handicap est Mme Carine Chomilier cchomilier@perfhomme.com

Moyens logistiques : Salle permettant de mener des ateliers de travail collaboratif, écran, vidéoprojecteur, paperboard

Coordonnées de l'animateur :

Mme Myriam Cocquet ; 06 69 57 35 65
mcocquet@perfhomme.com

Tarif : Taux journalier d'animation moyen de 2000 € HT, frais d'ingénierie pédagogique non inclus

Votre contact Formation :

Mme Marie-Lise Brunier ; 06 24 75 41 42
formation@perfhomme.com

OBJECTIFS :

- Partager une même définition de l'assertivité
- Ajuster sa communication pour s'affirmer sans s'imposer
- Savoir dire non et poser des limites

PROGRAMME :

Module 1 : Définir l'assertivité

Objectifs :

- Comprendre que l'assertivité est une posture qui se travaille
- Maîtriser l'outil « les positions de vie » pour comprendre les différents modes d'interaction
- Partager les composantes de l'assertivité pour utiliser des leviers.

Module 2 : Mesurer son niveau d'assertivité pour progresser

Objectifs :

- Identifier son niveau d'assertivité et sa marge de progrès
- Identifier ses croyances limitantes à l'aide des « drivers »

Module 3 : Mettre en œuvre des outils pour mieux s'affirmer

Objectifs :

- Apprendre de nouveaux outils :
 - La reformulation
 - La méthode DESC
 - La contractualisation

Module 4 : Mise en situation

Objectifs :

- À l'aide de jeux de rôles, expérimenter les différents outils et ancrer des leviers de progression

Conclusion





Données pour l'ensemble des formations
Perfhomme 2023 :

Taux de satisfaction stagiaire :

« 98 % »

Nombre de stagiaires

369

Taux de validation des compétences :

« 100 % »

Nbre de formations : 76