RebooT
par Dulytech

Formation « Assertivité »

L'assertivité c'est la capacité à s'exprimer de manière directe, honnête et respectueuse de soi-même et des autres.

Être assertif permet non seulement d'exprimer ses idées de manière claire et concise, mais aussi de résoudre les conflits de manière constructive, d'établir des limites saines et de renforcer les relations professionnelles.

Vous aspirez à renforcer votre confiance en vous et à améliorer vos compétences de communication ? Cette formation de 2 jours sur le thème de l'Assertivité, vous permettra de vous affirmer avec assurance tout en respectant les autres.

PROGRAMME

1/ Maîtriser les fondamentaux de la communication

- Reconnaître les croyances et les obstacles individuels qui influent sur notre façon de communiquer
- Mettre en pratique l'écoute active
- Évaluer l'influence des valeurs personnelles et du contexte de référence, ainsi que l'importance des signaux non verbaux dans la communication

2/ Appliquer les techniques de la communication

- L 'écoute
- Le questionnement
- La reformulation…

3/ Cultiver une attitude efficace et adopté un comportements approprié

- Effectuer une évaluation de soi : identifier ses points forts et les axes de travail
- Comprendre ce qu'est un comportement assertif
- Distinguer les attitudes de fuite, d'agressivité, de manipulation et d'assertivité, tout en évaluant l' impact et l' efficacité de chaque comportement
- Se familiariser avec des techniques pour répondre de manière assertive et gérer différents comportements
- Avoir des pistes d'actions personnalisées

4/ Renforcer la confiance : estime de soi et gestion des émotions

- Développer une estime de soi solide et renforcer sa confiance en identifiant ses atouts et ses acquis
- Comprendre ce qu'est une émotion et comment cela fonctionne : exercices pratiques pour faire face à des situations stressantes, de la préparation à la récupération

MAJ : 03.01.2025

Numéro de déclaration d'activité

11922694792

Durée : 2 jours - 14 heures	**Code : CO05**

Prix : 1450 euros HT

Horaires

- 9h30-13h/14h-17h30

Objectifs

- Interagir de manière assertive en face à face avec diverses parties prenantes : exprimer clairement ses opinions, formuler des demandes, refuser, négocier et fournir des critiques constructives
- Savoir gérer les comportements des participants lors d'une réunion, pour transmettre un message, animer un débat, gérer un différend
- Réagir de manière appropriée dans des situations professionnelles délicates, telles que des interactions avec des comportements agressifs

Prérequis

- Aucun

Public concerné

- tout public

- Appliquer les compétences acquises dans des contextes difficiles, tels que la gestion de personnalités complexes, la prise de parole en public, la réponse à l'agressivité, la formulation de demandes ou de remarques, ainsi que la réponse aux questions déstabilisantes

Dates Interentreprises

délai d'entrée : sans
Paris et à distance : 03/12/2026 - 02/03/2027 - 08/06/2027 - 07/09/2027 - 07/12/2027

Modalité d'évaluations

- L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices à réaliser , de mises en situation et de QCM. Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Certificat de stage

- Un certificat de fin stage est remis au participant

Compétences du formateur

- Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque formation qu'ils animent. Ils ont majoritairement cinq à dix années d'expérience dans leur domaine de compétences et ont une grande pratique en entreprise

Moyens pédagogiques et techniques

60% pratique et 40% théorique
- Exposés théoriques
- Exercices individuels et collectifs

Les supports pédagogiques sont remis au format électronique aux participants. Ce support est projeté via un vidéo projecteur afin d'animer la formation.Des exercices d'application ou études de cas sont prévus afin de valider les acquis des stagiaires.

Accès handicap

- Oui, consultez notre référent interne houily@reboot-training.fr

Modalités de suivi de l'exécution

- Contrôle systématique des présences par demi-journée
- Attestation de présence remis à chaque participant

Moyens d'accompagnement

-8 personnes maximum, formation animée par un formateur expert sur le sujet.
Mise en situation : Pédagogie active et participative.
Apport théorique et méthodologique.
Etude de cas.

Nature des travaux demandés au stagiaire

- Un exercice est réalisé par le participant à la fin de chaque chapitre. Le participant dispose de 20 min avant de passer à la correction avec le formateur.

Modalités techniques en cas de problèmes

- Les connexions et installations d'outil peuvent être testées en amont de la formation avec le formateur et les stagiaires ou le donneur d'ordre.
Ce test permet d'éviter tout accident technique lié aux outils de connexion à distance.
Le formateur prend la main sur le poste du participant en cas de difficulté durant la formation.
Dans le cadre d'une formation à distance, le lien de connexion est envoyé 2 semaines avant le début de la formation
Pour avoir une assistance, contacter nous : houily@reboot-training.fr - 0614928564 (réponse en moins de 24 heures)

NOUS CONTACTER

Reboot Tel : 06 14 92 85 64

35 rue Pierre Brossolette www.reboot-training.fr

RebooT

par Dulytech

92130 Issy-les-Moulineaux