

## SAVOIR S’AFFIRMER DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

### Objectifs pédagogiques :

- Diagnostiquer votre mode de fonctionnement
- Développer votre assertivité professionnelle
- Gagner en assurance
- S’affirmer en trouvant des réponses personnelles adaptées
- Limiter vos réactions inefficaces dans les relations
- Ajuster votre comportement à celui des autres
- Obtenir des résultats gagnant-gagnant
- Etablir des relations positives avec l’entourage
- Solliciter les autres positivement

### Public :

Tout agent qui doit s'affirmer dans ses relations professionnelles et qui souhaite renforcer la connaissance de soi.

### Durée :

2 jours (14 heures)

**Délais d'accès** : variable entre 10 et 21 jours pour la mise en place d’une session.

**Tarif** : voir devis ci-joint

**Prérequis** : Aucun

**Formateur** : Consultant J+FORMATION

**Contrôle du suivi** : Les stagiaires émargent une Feuille de présence par demi-journée de formation pour justifier de leur participation.

Le formateur signe également ces feuilles de présence ; à la fin de la session, il élabore également un compte-rendu de formation.

### Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques (vidéo, power point, supports, documentation...)
- Apports pratique : échanges, présentation d’outils, étude cas, d’exposés, feedback et conseils des formateurs, jeux de rôles, Ludo pédagogie, éléments d’analyse transactionnelle, techniques anti- stress (respiration...) et d’affirmation de soi.

### Evaluations

- Durant la session une évaluation des acquis est réalisée par le formateur.
- En fin de session, une évaluation à chaud est réalisée par les stagiaires (fiche à compléter) : elle concerne principalement le déroulement et le contenu de l’action de formation, ainsi que le degré de satisfaction à l’issue de cette action.
- Après retour des participants sur leur poste de travail et après mise en pratique des acquis, une évaluation à froid sera réalisée par le client commanditaire du projet.

### Modalité de validation des compétences

- Délivrance d’un Certificat de réalisation de la formation et d’une « Fiche de validation de compétences ».

**Support** : Un support de cours dématérialisé est remis à chaque stagiaire en fin de session.

**Accessibilités** : La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques. La mise en place d’un accompagnement est proposée afin que la formation se déroule dans les meilleures conditions : notre REFERENTE HANDICAP Joëlle Gruelles est chargée d’organiser leur accueil, et reste à leur disposition au 07 78 39 84 28 ou [jplusformation@hotmail.com](mailto:jplusformation@hotmail.com).

