

AFFIRMATION DE SOI ET SAVOIR DIRE NON

Objectifs :

- Connaître son style relationnel
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits

Public :

Tout collaborateur désireux de développer l'affirmation de soi dans sa communication pour gagner en efficacité, en productivité et en relationnel.

Tarif : Cf au devis présenté

Durée :

2 journées (14 heures)

Formateur :

Consultant J+ FORMATION qui est spécialisé en Management/communication/développement personnel.

Contrôle du suivi : Les stagiaires émargent une Feuille de présence par demi-journée de formation, pour justifier de leur participation. Le formateur mesure au fil de la session la progression pédagogique et évalue ainsi les acquis (questionnaires, exercices, quizz...) et il élabore un compte-rendu de formation à la fin de la session et signe également les feuilles d'émargement.

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

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques (vidéo, power point, échanges...)

- Mises en pratiques :

*Entraînement, autoanalyse...

*Jeux de rôles

*Exercices d'application en commun et débrief personnalisé

*Méthodes participatives et actives basées sur de nombreux exercices individuels à partir de mises en situations proposées par les participants ou l'animateur.

Evaluations :

- Tout au long de la session le formateur est chargé de réaliser une évaluation de compétences afin **d'EVALUER LES ACQUIS**.

- En fin de session, une évaluation à chaud est réalisée par les stagiaires : questionnaire à compléter qui concerne principalement le déroulement et le contenu de l'action de formation, ainsi que leur degré de satisfaction à l'issue de cette action.

- Après retour des participants sur le poste de travail et 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, ainsi que d'une « Fiche de validation de compétences ».

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

Accessibilités : La formation est accessible à tout public ; pour les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques, nous proposons la mise en place d'un accompagnement 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