

L'affirmation de soi

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

CCI LIMOGES HAUTE VIENNE -
CAMPUS CONSULAIRE
CCI FORMATIONS
05.55.45.16.16
formationcontinue@limoges.cci.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarie(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

-

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Mettre en œuvre des techniques permettant de s'affirmer dans le respect de son interlocuteur et de sentir ainsi plus autonome.

Contenu et modalités d'organisation

Comprendre l'affirmation de soi : Définir les 4 grands types de comportement (fuite/attaque/manipulation/ assertivité) - Se situer dans la relation à l'autre - Cerner ses atouts et ses axes de progrès S'affirmer par un comportement assertif : Savoir exprimer son émotion juste - Donner et accepter les signes de reconnaissance - Savoir dire non - Formuler clairement ses demandes - Gérer des situations difficiles - Savoir lâcher prise - Utiliser la visualisation positive -Se fixer des objectifs d'évolution

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00559311	du 20/03/2025 au 21/03/2025	Limoges (87)	CCI LIMOGES HAUTE VIENNE - CAMPUS CONSULAIRE		Non éligible	
00559312	du 24/11/2025 au 25/11/2025	Limoges (87)	CCI LIMOGES HAUTE VIENNE - CAMPUS CONSULAIRE		Non éligible	