

Affirmation de soi: gagner en assurance

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ASFO BSB - PAU
Sandrine RODRIGUEZ-LAMBENG
05.59.90.01.18
sandrine.rodriguez-lambeng@asfo.fr

Accès à la formation

Publics visés :

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

Sélection :

Entretien
Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

aucun

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Être capable : d'acquérir de nouveaux réflexes et de nouvelles stratégies pour s'affirmer sereinement et avec justesse, de développer la confiance en soi et nourrir l'estime de soi, de formuler des demandes et critiques de manière constructive.

Contenu et modalités d'organisation

RENFORCER UN NIVEAU D'ÉCOUTE, DE CONFIANCE ET DE RESPECT GÉNÉRATEUR D'ÉQUILIBRE DANS LA RELATION Communication verbale et non verbale Utilité de l'affirmation dans les relations : le oui et le non Transformer les critiques en informations utiles Prendre de la distance, du recul tout en gardant la motivation d'une bonne communication pour parvenir à une résolution de problèmes. SE FAIRE CONFIANCE ET FAIRE CONFIANCE POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS Renforcer son sentiment de sécurité intérieure Développer des attitudes et paroles positives Renforcer la confiance en soi et nourrir l'estime de soi, piliers de notre équilibre et de notre développement Développer sa fluidité relationnelle. DEVELOPPER ET RENFORCER SES RESSOURCES Apprendre à chacun des démarches et techniques favorisant une relaxation optimale Constater un mieux être par la pratique régulière de la respiration Relaxation créative et visualisations.

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
00214653	du 02/12/2021 au 03/12/2021	Pau (64)	ASFO BSB - PAU		Non éligible	
00327135	du 07/12/2023 au 08/12/2023	Pau (64)	ASFO BSB - PAU		Non éligible	
00551276	du 17/11/2025 au 18/11/2025	Pau (64)	ASFO BSB - PAU		Non éligible	