

# Maîtriser l'équilibre entre assertivité et empathie

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

FORMAPACK  
SPANNEUT Louis  
05.32.58.32.12  
contact@formapack.info

## Accès à la formation

### Publics visés :

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

### Sélection :

Entretien

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Entretien

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Comprendre les bases de l'assertivité et de l'empathie - développer la confiance en soi pour exprimer ses idées de manière claire - apprendre à gérer les interactions difficiles avec tact - promouvoir une communication respectueuse et constructive - équilibrer fermeté et compréhension dans toutes les situations.

## Contenu et modalités d'organisation

Introduction à l'assertivité et à l'empathie, Exercices pour s'exprimer avec clarté et confiance, Techniques pour gérer des conversations sensibles ou conflictuelles, Développement d'une posture équilibrée dans les échanges, Études de cas et mises en situation, Outils pour promouvoir un dialogue productif.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

## Validation(s) Visée(s)

> **Attestation de fin de formation**

## Et après ?

### Suite de parcours

Comprendre les bases de l'assertivité et de l'empathie - développer la confiance en soi pour exprimer ses idées de manière claire - apprendre à gérer les interactions difficiles avec tact - promouvoir une communication respectueuse et constructive - équilibrer fermeté et compréhension dans toutes les situations.

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00537422</b>	du 04/11/2024 au 31/12/2025	Bayonne (64)	<b>FORMAPACK</b>		Non éligible	