

## Augmenter son assertivité

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

MODULA FORMATION  
Emilie CRAVEA  
05.56.44.58.68  
contact@modula-formation.com

## 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 :

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

- Identifier les principes de l'assertivité et de la confiance en soi - Utiliser des techniques de libération des émotions - Savoir dire « non » - Différencier la communication assertive de celle qui devient passive/agressive - Identifier les situations difficiles - Élaborer des stratégies personnelles - Évaluer l'efficacité de l'assertivité - Gagner en assurance et s'adapter aux différents contextes pour prendre la parole

## Contenu et modalités d'organisation

INTRODUCTION A L'ASSERTIVITE ET A LA CONFIANCE EN SOI • Objectifs de la formation. • Définition et importance de l'assertivité et de la confiance en soi. • Différence entre assertivité, passivité et agressivité LIBERATION DES EMOTIONS ET CROYANCES LIMITANTES • Techniques pour exprimer et libérer ses émotions de manière constructive. • Identifier et comprendre les croyances limitantes. • Exercice pratique : Jeu de rôle pour exprimer ses émotions... DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI DANS LE CADRE PROFESSIONNEL • Identifier les ennemis de l'estime de soi : manque de sécurité intérieure, conditions de travaux difficiles, épuisement professionnel périodique, colères contenues. • Techniques pour améliorer son estime de soi : surmonter la peur du jugement et du conflit, prendre appui sur son expertise technique et son expérience. • Exercice pratique : Réflexion individuelle et partage en groupe. • Impact des mots positifs sur la communication • Techniques de communication non violente, d'écoute active et de reformulation. • Exercice pratique : Atelier de communication avec utilisation de mots positifs et écoute active. DEVELOPPER SON IMPACT RELATIONNEL • Techniques pour améliorer son image professionnelle : présentation, voix, lexique, langage non-verbal, démarche, postures. • Esquiver les pièges de l'irritation, de l'impatience, de l'autoritarisme et du double langage. • Exercice pratique : Simulation de situations professionnelles. SYNTHESE ET EVALUATION • Révision des concepts abordés. • Évaluation formative : jeux de rôles. • Évaluation sommative : Présentation d'une situation assertive vécue ou simulée, incluant la gestion des te

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

## Validation(s) Visée(s)

## &gt; Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

Formations Efficacité au travail / Développement personnel & QVT

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00539538	du 16/01/2025 au 17/01/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	FPC
00539546	du 27/01/2025 au 28/01/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION		Non éligible	FPC
00539542	du 10/02/2025 au 11/02/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION		Non éligible	FPC
00539551	du 03/03/2025 au 04/03/2025	Bayonne (64)	MODULA FORMATION		Non éligible	FPC
00539539	du 17/03/2025 au 18/03/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	FPC

<b>00539548</b>	du 28/04/2025 au 29/04/2025	Limoges (87)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539543</b>	du 05/05/2025 au 06/05/2025	La Rochelle (17)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539552</b>	du 02/06/2025 au 03/06/2025	Bayonne (64)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539540</b>	du 19/06/2025 au 20/06/2025	Bruges (33)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539550</b>	du 28/07/2025 au 29/07/2025	Limoges (87)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539544</b>	du 22/09/2025 au 23/09/2025	La Rochelle (17)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539553</b>	du 29/09/2025 au 30/09/2025	Bayonne (64)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539541</b>	du 14/10/2025 au 15/10/2025	Bruges (33)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539549</b>	du 30/10/2025 au 31/10/2025	Limoges (87)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539554</b>	du 12/11/2025 au 13/11/2025	Bayonne (64)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539545</b>	du 11/12/2025 au 12/12/2025	La Rochelle (17)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	