

Assertivité & Affirmation de Soi

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ABCARRIERES
Anne BRUGE ANSEL
05.56.99.26.77
contact@abcARRIERES.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

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Les stagiaires auront une expérience professionnelle.

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Les stagiaires apprendront comment : • Exprimer clairement, sincèrement ses pensées, ses souhaits et ses désirs. • Poursuivre son objectif dans la situation donnée, rester ferme, persistant et déterminé quant à son but, affirmer ses droits en respectant ceux des autres. • Négocier des compromis réalistes entre désirs légitimes et contradictoires. • Faire face aux agressions morales et psychologiques de la vie quotidienne. • Donner, accepter, refuser, demander, se donner des signes de reconnaissance, dans toutes les situations de la vie professionnelle.

Contenu et modalités d'organisation

1. Les comportements relationnels. • Découverte de son profil et ses dominantes (tests d'auto-évaluation). • Choix des comportements à développer dans différents contextes. • Caractéristiques concrètes des comportements "affirmés" • Distinguer des comportements "non-affirmés" et des comportements "affirmés". 2. Les principes de l'Assertivité : • Apprendre à repérer les comportements inefficaces et clarifier leur discours. • Mettre en place des stratégies de communication pour fluidifier les échanges avec les collègues/collaborateurs. • Découvrir comment développer son sens de la répartie. 3. Apprendre à s'affirmer dans un but précis. • Clarifier les objectifs réels que l'on poursuit, se donner de nouveaux buts • Déclencher des comportements "Affirmés" en fonction du contexte • Exprimer ses émotions avec un comportement adéquat • Accueillir et écouter les émotions d'autrui • Comment favoriser des comportements de fuite, d'agressivité, de manipulation • Formuler des objectifs individuels, intégrés dans un contrat pédagogique 4. S'affirmer dans les situations difficiles • Savoir clarifier des situations compliquées, exprimer une critique, gérer des critiques ou des reproches. • Comprendre les 5 composantes de la CNV (Communication Non Violente) • Reconnaître ses émotions et prendre conscience des besoins qui y sont rattachés • Tester une méthode pour savoir dire NON avec Assertivité • Formuler des objectifs individuels, transmettre une demande précise

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
00553078	du 23/12/2024 au 31/12/2025	Bordeaux (33)	ABCARRIERES		Non éligible	FPC