



AFFIRMATION DE SOI : GAGNER EN ASSURANCE - NIVEAU 1

Développer son impact personnel par l'assertivité

S'affirmer de façon positive et renforcer son impact dépendent du degré de confiance en soi, gage d'efficacité, de bien-être et d'équilibre.

FORMATIONS COURTES

INITIATION

Ref. : C19ASSERT

Durée :
3 jours - 21 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1760
€ HT

OBJECTIFS

- Gagner en assurance dans ses comportements.
- Affirmer ses opinions en face à face, en réunion, devant une assemblée...
- Assumer et surmonter les situations difficiles.

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Tous.

PRÉREQUIS

Aucun.

COMPÉTENCES ACQUISES

S'affirmer et gagner en aisance dans ses relations professionnelles.

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Communauté d'apprenants
E-quiz amont
Modules vidéos
Présentiel
E-quiz aval

PROGRAMME

Affirmation de soi : gagner en assurance - Niveau 1

Modules distanciels :

- E-quiz en amont/aval de la formation.
- Qu'est-ce que l'assertivité ?
- Quand n'êtes-vous pas assertif ?
- Pourquoi s'affirmer dans sa vie professionnelle ?
- Pourquoi bien se connaître ?

Définir l'affirmation de soi

- Que représente l'affirmation de soi ?
- Les risques à prendre pour s'affirmer.
- Les sentiments et émotions associés à l'assertivité.

Gagner en assurance pour s'affirmer

- Développer les ressources, qualités ou savoir-être nécessaires.
- Travailler sa voix, son attitude, sa respiration...
- Ancrer son assertivité.
- Exprimer ses besoins, ses limites...

Utiliser les techniques de l'assertivité

- Les attitudes possibles : attaque, fuite, assertivité...
- Les sources de blocage : culturelles, émotionnelles, perceptives...
- Les comportements relatifs à ces blocages, leurs causes et leurs conséquences :
- les comportements et les situations plus ou moins difficiles,



Organisme qualifié par l'ISQ-OPQF



Membre de la FFP

ISM - 35, rue du Louvre - 75002 PARIS
Tél. : +33 (0)1 43 72 64 00 - e-mail : serviceclient@ism.fr
Siret 712 010 362 000 28



- les freins et résistances de chacun,
- les ressources à mobiliser.
- Identifier les attitudes non assertives et les transformer en attitudes assertives.

S'affirmer de façon constructive

- Faire l'inventaire constructif de ses succès et échecs.
- Analyser ses forces et ses axes d'amélioration.
- Gérer les conflits internes.
- Pratiquer la relation gagnant-gagnant.
- Prendre de la distance.
- Définir ses axes de progrès.

INTERVENANTS

Aurore LAFOUGERE
AURORE LAFOUGERE

Sophie MACHOT
MAISON LA PEROUSE

MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

LIEUX ET DATES

À distance

24 au 26 janv. 2022
14 au 16 mars 2022
15 au 17 juin 2022
19 au 21 sept. 2022
14 au 16 nov. 2022

Paris

11 au 13 janv. 2022
04 au 06 avr. 2022
22 au 24 août 2022
10 au 12 oct. 2022
05 au 07 déc. 2022

