

DATA EVO

11 avenue De la Baltique
91140 Villebon- sur-Yvette
Email : data-evo@hotmail.com
Tel : +33615981524



Assertivité

Version 2024/2025

Utiliser l'affirmation de soi comme clé de réussite pour soi et pour les autres

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Toute personne pour laquelle la résolution des conflits et l'affirmation de soi sont essentiels pour mener à bien leur mission.

Prérequis

- Aucun

Accessibilité

Nous vous invitons à contacter notre référente pédagogique et handicap Mme Ouahida BOUALEM au 06.51.37.59.74 - boualem337@gmail.com afin d'évaluer notre capacité à vous accueillir ou à vous rediriger vers nos partenaires.

Délais d'accès

2 semaines

Modalités

- Formation en présentiel
- Formation en classe virtuelle

Qualité et indicateurs de résultats

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation
- Nombre abandon
- Taux satisfaction

Objectifs pédagogiques

- Faire face aux comportements inefficaces.
- Développer la confiance en soi.
- Traiter les désaccords.
- Formuler des demandes et des critiques de manière constructive.
- S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle.

Contenu de la formation

LES CLES POUR S'AFFIRMER

- Connaître sa photographie relationnelle Découvrir son style assertif. Mettre en œuvre les clés pratiques d'attitude assertive
- Mise en situation Autodiagnostic individuel d'assertivité.
- Répondre aux comportements déstabilisants Faire face aux comportements de passivité, d'agressivité et de manipulation. Trouver les parades appropriées pour rester assertif.
- Mise en situation Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.
- Exprimer une critique constructive
- Préparer sa critique avec la méthode DESC.

DATA EVO | 11 avenue De la Baltique Villebon- sur-Yvette 91140 | Numéro SIRET : 91359665600011 |
Numéro de déclaration d'activité : 11910948891 (auprès du préfet de région de : AUBERVILLIERS)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

DATA EVO

11 avenue De la Baltique
91140 Villebon- sur-Yvette
Email : data-evo@hotmail.com
Tel : +33615981524



- S'entraîner à la formuler de façon assertive.
- Mise en situation Mises en situation pour exprimer une critique constructive.
- Gérer les critiques
- Transformer les critiques en informations utiles.
- Utiliser les outils qui permettent la clarification et la transparence.
- Mise en situation Entraînements et identification des bonnes pratiques.
- Savoir s'affirmer tranquillement dans une relation
- Oser demander et savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Mise en situation
- Appui sur les situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques, bilan et plan d'actions.

LES CLES POUR MIEUX COOPERER

- Développer la confiance en soi Transformer en positif les difficultés. Neutraliser l'impact des pensées négatives.
- Mise en situation Exercices d'exploration de ses freins et de ses ressources.
- Résoudre les conflits Repérer les sources de conflits. S'entraîner à sortir des conflits.
- Mise en situation Atelier d'entraînement à une négociation conflictuelle.
- Négocier au quotidien avec réalisme Adopter des comportements gagnant-gagnant. S'entraîner à construire des solutions négociées.
- Mise en situation Exercices comportementaux, corporels et respiratoires de "l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle®" (méthode originale de Cilica Chlimper).

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Mme Ouahida SZARATA responsable de formation et référente handicap se tient à votre disposition pour évaluer notre capacité à vous accueillir dans les meilleures conditions ; vous pouvez la joindre par téléphone au 06.51.37.59.74 ou par mail data-evo@hotmail.com

Moyens pédagogiques et techniques

- travaux en groupe
- jeux de rôle
- travail sur paper bord
- enregistrement et analyses
- visionnage de vidéos

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Evaluation formative
- quizz
- mises en situation

Prix : 2060 HT