



LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION

AFFIRMATION DE SOI



FORMATION N AFFIRMATION DE SOI

➔ OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Améliorer sa communication interpersonnelle, apprendre à s'affirmer dans des rapports constructifs, savoir s'approprier des techniques pour optimiser ses relations professionnelles.
- Oser dire « Non » sans agressivité, énumérer ses vrais besoins, parler sans avoir peur du jugement, désamorcer les situations conflictuelles.
- Apprendre à écouter dans une attitude qui favorise la communication bienveillante et assertive permettant d'ouvrir l'échange, d'augmenter créativité et productivité.

➔ CATÉGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

➔ PUBLIC

Le public concerné est : tout public.

➔ PRÉ-REQUIS

Les conditions d'accès sont :

Pré-requis : Aucun

Niveau exigé : Aucun

➔ DURÉE

Cette formation se déroulera en 28 heures sur 4 jours.

Horaires et Dates : Voir convention de formation.

➔ TARIF

SUR DEMANDE

Organisme de formation net de TVA.

➔ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée.

Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant de le début de l'action de formation.



FORMATION AFFIRMATION DE SOI

➔ MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

L'organisation pédagogique repose sur l'individualisation accompagnée avec présence pédagogique constante du formateur.

Cours avec apports théoriques et mise en pratique immédiate sur ordinateur.

OUTILS PÉDAGOGIQUES : Maquettes techniques pour l'apprentissage.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES : Programme de formation détaillé.

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP : Les personnes en situation de handicap physique peuvent tout à fait rejoindre notre formation. Merci de nous contacter pour toute situation particulière.

ÉLÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION

Equipements divers mis à disposition : Aucun

Documentation : Le formateur s'appuiera sur des articles disponibles en ligne.

COMPÉTENCES DES FORMATEURS

Le formateur référent possède les qualités nécessaires à la mise en place d'un parcours modulaire. Il a un rôle de formateur accompagnateur. Il réajuste en permanence le contenu de la formation en fonction des avancées du stagiaire. Il reste à l'écoute des besoins et répond au mieux aux attentes.

La formation sera assurée par Madame Dominique Dalat Formatrice Intelligence Emotionnelle - Psycho-somaticienne.



FORMATION AFFIRMATION DE SOI

➔ CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE 1 - CONCEPT D’AFFIRMATION DE SOI ET COMPORTEMENTS (7H)

- Origine, définition
- Compétences requises
- Repérages des différents types de comportement : Passif / Agressif / Affirmé
- Le manipulateur
- Conséquences émotionnelles (colonnes de Beck)

PARTIE 2 - ESTIME DE SOI ET DÉFICIT D’AFFIRMATION (7H)

- Objectif
- Echelle de Rosenberg
- Comment changer
- Étiologies Principales
- Facteurs de maintien
- Système de communication interpersonnel

PARTIE 3 - TRAVAIL SUR LA COMMUNICATION (7H)

- Principes
- Ecoute et Message JE
- Savoir engager / Poursuivre / Stopper une conversation
- Faire une demande
- Faire un compliment
- Emettre une critique constructive ou suggérer un changement
- Savoir dire Non

PARTIE 4 - COLÈRE ET DÉTENTE (7H)

- Gestion de la colère : Les 4 niveaux d'intentions
- L'expression saine de la colère
- La pratique de la détente corporelle : Un atout potentialisateur



FORMATION AFFIRMATION DE SOI

➔ SUIVI ET ÉVALUATION

EXÉCUTION DE L'ACTION

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS (OU D'ACQUISITION DES COMPÉTENCES)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Exercices pratiques



LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

LC FORMATIONS

5 IMPASSE DES MOUETTES 30220 SAINT LAURENT D'AIGOUZE
SIRET 88379731800028 - SARL AU CAPITAL SOCIAL DE 1000 €- NUMÉRO TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR77883797318
DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE FORMATION ENREGISTRÉE SOUS LE N°76300463930 DU PRÉFET DE RÉGION D'OCCITANIE