

Développer assertivité et confiance en soi

5-EP-ASSE

3 jours (21h)

Formation concourant au développement des compétences.

Action de formation réalisée selon les articles L6313-1 et L6313-2 du code du travail.

🎯 Objectifs

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de :

Identifier son style relationnel

Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité

Renforcer l'estime et la confiance en soi

Apprendre à dire non avec la méthode DESC

Gérer les critiques et les conflits

Convaincre et faire agir

👥 Participants

Toute personne souhaitant développer l'affirmation de soi avec assertivité dans sa communication.

📚 Prérequis

Pas de prérequis spécifique.

🎓 Moyens pédagogiques

💻 Moyens techniques

En présentiel : Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard.

En distanciel : Accueil des apprenants en classe virtuelle Altervisio, plateforme dédiée à la formation bureautique et infographique à distance

🕒 Modalité organisation

Horaires – de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Le délai d'accès maximum est de un mois, en nous contactant au 03 20 41 55 33 ou par mail : contact@alternative-formation.fr

✅ Modalité évaluation

Avant la formation est réalisé un questionnaire en deux parties :

Un questionnaire d'évaluation des besoins spécifiques de l'apprenant.

Un questionnaire d'auto-positionnement qui évalue le niveau de l'apprenant avant l'entrée en formation.

Pendant la formation :

Des exercices pratiques (études de cas, jeux de rôle, questionnaires, quiz, mises en situation, ...) sont régulièrement proposés pour vérifier le niveau de compréhension et d'intégration du contenu pédagogique.

À la fin de la formation :

L'apprenant remplit un questionnaire de satisfaction dans lequel il évalue la qualité de l'enseignement qu'il a reçu. Il auto-évalue également son niveau d'atteinte des objectifs de la formation qu'il vient de suivre.

Le formateur remplit une synthèse dans laquelle il indique le niveau d'acquisition pour chaque apprenant : « connaissances maîtrisées, en cours d'acquisition ou non acquises ». Il évalue ce niveau en se basant sur les exercices réalisés tout le long de la formation.

📶 Modalité distante

Altervisio ou à l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc. un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant, suivez une formation en temps réel uniquement synchrone et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.

Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.

Développer assertivité et confiance en soi

5-EP-ASSE

3 jours (21h)

L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs, vidéos) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation, certificat) est assuré.

Profil formateur

Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention

Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

Accessibilité

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages. Si vous rencontrez une quelconque difficulté, nous vous remercions de contacter directement Séverine DESWARTE au 03 20 41 55 33 ou par mail à sdeswarte@alternative-formation.fr

Développer assertivité et confiance en soi

5-EP-ASSE

3 jours (21h)

Programme de cours



5, avenue de la Créativité - 59650 Villeneuve d'Ascq
03 20 41 55 33 - contact@alternative-formation.fr
www.alternative-formation.fr

N° Siret : 404 109 308 000 27 - N° de déclaration d'activité : 31 59 0 3765 59