

# S’AFFIRMER DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

Renforcement de la présence professionnelle grâce à l'assertivité. Expression des besoins avec clarté, développement de l'écoute active, gestion des émotions et du stress efficacement, et application des techniques assertives en réunion, présentation, délégation ou prise de décision.

## Durée

7.00 heures (1.00 jours)

## Profils des apprenants

- Toute personne souhaitant se former à la formation “S’affirmer dans ses Relations Professionnelles”.



## Prérequis

Aucun prérequis

## Accessibilité et délais d'accès

Pour les personnes en situation de handicap, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage à travers un questionnaire avant formation. Nous nous appuyons également sur un réseau de partenaires locaux.

## Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présence VS taux d'abandon, taux de satisfaction à chaud, autoévaluation finale.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES.

- Comprendre les fondements de l'assertivité.
- Appliquer des techniques d'affirmation de soi.
- Pratiquer l'écoute active et la communication positive.
- Gérer les émotions et le stress de manière assertive.
- Appliquer l'assertivité dans divers contextes professionnels.

# CONTENU DE LA FORMATION



teep

## 1 - Comprendre les Fondements de l'Assertivité

- Définition de l'assertivité et ses différences avec la passivité et l'agressivité.
- Identification des bénéfices de l'assertivité dans le contexte professionnel.
- Exploration des croyances limitantes et des obstacles à l'assertivité.

## 2 – Techniques d’Affirmation de Soi

- Expression claire des opinions, des besoins et des limites.
- Utilisation du langage verbal et non verbal pour renforcer son message.
- Gestion des situations conflictuelles de manière assertive.

## 3 – Ecoute Active et Communication Positive

- Techniques d'écoute active pour une communication efficace.
- Feedback constructif et positif.
- Développement de la communication positive au sein de l'équipe.

## 4 – Gestion des Emotions et du Stress

- Reconnaissance et gestion des émotions dans un contexte professionnel.
- Techniques de gestion du stress pour maintenir son assertivité.
- Prévention et résolution des conflits de manière constructive.

## 5 - Application de l'Assertivité dans des Contextes Professionnels

- Assertivité lors de réunions et de présentations.
- Affirmation de soi dans la délégation des tâches et la prise de décision.
- Utilisation de l'assertivité dans des entretiens professionnels



# ORGANISATION DE LA FORMATION

## Équipe pédagogique

Notre équipe pédagogique maîtrise l'ensemble des sujets proposés à la formation. Nous construisons nos programmes en identifiant les besoins en compétences des futurs apprenants et en collaboration avec nos experts métiers. Axio Formation repose sur une approche personnalisée pour chaque parcours professionnel.

Nous concevons des formations qualifiantes qui non seulement répondent à vos besoins spécifiques, mais vous préparent aussi à exceller dans votre domaine.

Pour tout besoin lié à la pédagogie, notre référente est Maud: [maud.hoffmann@axio-formation.com](mailto:maud.hoffmann@axio-formation.com)

Pour tout besoin d'ordre administratif, notre référente est Emilie: [emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com](mailto:emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com)

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e. par notre service commercial. Délai d'accès : 3 semaines

- **Processus** : recueil de besoin, validation prérequis (Entretien et diagnostic initiaux pour adapter le parcours et valider le projet), devis/convention, convocation.

## Moyens pédagogiques et techniques

- **En présentiel** : • Accueil des participants dans une salle dédiée à la formation • Documents supports de formation projetés • Etudes de cas concrets • Quizz et activités collectives en salle • Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- **En distanciel** : • Classes virtuelles via l'interface Digiforma ou Livestorm • Support de formation partagé; Activités d'entraînement en synchrone

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

- Feuilles d'émargement
- Autoévaluation de niveau en début de formation et fin de formation
- Evaluations d'entraînement tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud



## POUR LES FORMATIONS ELIGIBLES AU CPF.

### Détails sur la certification :

Admission sans disposition particulière

Frais de passage de la certification inclus dans le tarif.

Détails sur la certification : Voir fiche EDOF Mon Compte Formation.