

ASSERTIVITÉ - 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 jour)

Formation 100% synchrone

Profils des apprenants

Toute personne souhaitant développer son assertivité dans un contexte professionnel.

Prérequis

Aucun prérequis.

Accessibilité et délais d'accès

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.

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.

Contact référent Handicap : maud.hoffmann@axio-formation.com

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présence VS taux d'abandon, taux de satisfaction à chaud et à froid, 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

Module 1 : Comprendre les fondements de l'assertivité

- Définir l'assertivité et la distinguer de la passivité et de l'agressivité
- Identifier les bénéfices de l'assertivité dans le contexte professionnel
- Explorer les croyances limitantes et les obstacles à une posture assertive

Module 2 : Maîtriser les techniques d'affirmation de soi

- Exprimer clairement ses opinions, ses besoins et ses limites
- Mobiliser le langage verbal et non verbal pour renforcer son message
- Gérer les situations conflictuelles avec une posture assertive

Module 3 : Développer l'écoute active et la communication positive

- Utiliser les techniques d'écoute active pour améliorer la qualité des échanges
- Formuler un feedback constructif et positif
- Encourager une communication positive au sein de l'équipe

Module 4 : Gérer les émotions et le stress pour rester assertif

- Reconnaître et gérer ses émotions en situation professionnelle
- Appliquer des techniques de gestion du stress pour préserver son assertivité
- Prévenir et résoudre les conflits de manière constructive

Module 5 : Mobiliser l'assertivité dans les situations professionnelles clés

- Adopter une posture assertive lors de réunions et présentations
- S'affirmer dans la délégation, la prise de décision et les responsabilités
- Utiliser l'assertivité comme levier d'efficacité lors 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

Pour tout besoin d'ordre administratif, notre référente est Emilie: 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

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 et à froid



FORMATION ELIGIBLE AU OPCO.

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"