

APPRENDRE A S’AFFIRMER DANS SES RELATIONS PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES

Formation professionnelle continue éligible au OPCO

Référence interne : HUM-007 • Mis à jour : 8/11/2020



Lieu

Au sein de votre entreprise

Durée

2 Jours
14 Heures

Objectifs

- Différencier les différents modes de communication
- Définir les concepts d’affirmation de soi, de confiance en soi et d’estime de soi
- Appliquer les techniques de communication pour affirmer ses préférences et opinions au sein d’un groupe
- Identifier ses ressources internes pour se libérer de ses peurs dans le domaine de la communication
- Mettre en pratique ses ressources pour améliorer sa communication
- Distinguer différentes méthodes pour gérer son stress
- Appliquer les méthodes de gestion du stress pour faciliter sa communication

A partir des éléments identifiés par l’apprenant lors de la formation et de l’analyse qui en découle, l’apprenant sera capable, à l’issue de la formation, d’affirmer ses choix tout en gérant ses propres émotions.

Renseignements et devis au :



06 07 91 70 90 • 06 64 82 26 01



contact.humactive@gmail.com

Programme

Le programme de formation sera personnalisé selon votre parcours, vos objectifs et vos besoins, notamment pour les personnes en situation de handicap.

1. La communication

- Définition et représentations
- Les différents types de communication et de langage
- Être un bon communicant : apprendre à regarder, être à l'écoute, attirer l'attention de son auditoire, formuler un message clair ...

2. L'affirmation de soi, la confiance en soi, l'estime de soi

- Définition et représentations
- Oser être soi, se libérer de ses peurs
- Prendre sa place et affirmer ses choix sans agresser l'autre

3. La gestion du stress

- Définition et représentations du stress
- Méthodes et exercices de gestion du stress

Déroulement

Cette formation se déroule selon les conditions suivantes :

- Horaires fixes
- Discontinu
- Entièrement en présentiel
- En journée
- En semaine

Modalités pédagogiques

La démarche pédagogique mise en œuvre repose sur des situations d'apprentissage variées :

- Cours, accompagnement individualisé, ...
- Exercices, études de cas, jeux de rôle, exposés, ...
- Travail individuel, travail de groupe, interactions entre professionnels, ...

Modalités d'évaluation

Des exercices seront réalisés régulièrement durant la formation pour vérifier la bonne compréhension et l'acquisition des connaissances.

Une évaluation de fin de formation sera réalisée afin d'attester l'acquisition des compétences.



A l'issue de la formation, une attestation de formation sera remise à chaque participant en fonction des résultats.

Prérequis

Pour cette formation, les prérequis sont :

- Souhaiter améliorer sa communication et ses relations dans un cadre professionnel

Modalités et délai d'accès

Cette formation est accessible :

- Dates d'entrée en formation fixes

Le délai estimé entre la demande du bénéficiaire et le début de la formation est de 1 mois

Tarifs

1800 €

Financements

Plan de développement des compétences (financement entreprise)
OPCO

Renseignements et devis au :



06 07 91 70 90 • 06 64 82 26 01



contact.humactive@gmail.com