PROGRAMME DE FORMATION

Augmenter son assertivité

DURÉE : 2 jours | 14 heures

MODALITÉ D'ORGANISATION : Mixte

Informations

PUBLIC VISÉ

Salariés, managers, agents publics, demandeurs d'emploi et indépendants souhaitant développer leur efficacité relationnelle et professionnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier les principes de l'assertivité et de la confiance en soi.

Identifier les situations difficiles.

Utiliser des techniques de libération des émotions.

Élaborer des stratégies personnelles.

Différencier la communication assertive de celle qui devient passive/agressive.

Evaluer l'efficacité de l'assertivité.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.

Modalités pédagogiques

MODALITÉS

Formation dispensée en présentiel ou à distance (sur demande) par un formateur professionnel expert en qualité de vie au travail et efficacité professionnelle : apports théoriques, exercices de mise en situation professionnelle.

Programme, supports et fiches pratiques remis aux stagiaires.

Supports pédagogiques utilisés : vidéos, documents PDF, PowerPoint et quiz.

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques

Formateur expert en efficacité professionnelle et développement personnel, expérimenté en formation pour adultes.

En présentiel : salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard, adaptée aux travaux en sous-groupes et aux mises en situation.

À distance : classe virtuelle (Teams ou Zoom) avec partage d'écran et outils collaboratifs (tableau blanc, sondages).

Assistance pédagogique et technique joignable par mail (assistance@modula-formation.com) ou par téléphone (05 56 44 58 68), avec un délai de réponse sous 48 h, du lundi au vendredi de 8 h à 18 h.

Supports pédagogiques

Support de cours numérique remis à chaque stagiaire en fin de formation.

Études de cas, jeux de rôle et mises en situation tirés de situations professionnelles.

Fiches outils et fiches mémo récapitulatives.

Accès aux ressources complémentaires après la formation.

Plateforme Modula

Tout au long de sa formation, chaque stagiaire dispose d'un accès personnel à la plateforme Modula : suivi de son inscription, consultation du calendrier et du lieu de formation, réalisation du test de positionnement, des évaluations et du questionnaire de satisfaction, et téléchargement de ses attestations et certificats de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

En cours de formation : Évaluation en continu de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur lors de mises en situation et cas pratiques.

À la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur, évaluation des acquis : Quiz/QCM de fin de module.

Formation qualifiante : certificat de réalisation en fin de formation

Contenu pédagogique

01 - Introduction et tour de table

- Présentation des étapes et thématiques abordées : sommaire du module/parcours de formation.
- Validation des objectifs avec chaque apprenant.
- Tour de table guidé : échanges et positionnement des acquis et des besoins de chacun.

02 - Introduction à l'assertivité et à la confiance en soi

- Objectifs de la formation : définition et importance de l'assertivité et de la confiance en soi.
- Différence entre assertivité, passivité et agressivité.
- Libération des émotions et croyances limitantes : techniques pour exprimer et libérer ses émotions de manière constructive.
- Identifier et comprendre les croyances limitantes.

03 - Exercice pratique : Jeu de rôle pour exprimer ses émotions

- Exercice pratique : Jeu de rôle pour exprimer ses émotions.
- Développer sa confiance en soi dans le cadre professionnel.
- Identifier les ennemis de l'estime de soi, manque de sécurité intérieure, conditions de travail difficiles, épuisement professionnel
- périodique, colères contenues.
- Techniques pour améliorer son estime de soi : surmonter la peur du jugement et du conflit, prendre appui sur son expertise technique et son expérience.
- Exercice pratique, réflexion individuelle et partage en groupe.
- Utilisation de mots positifs et de l'écoute active : impact des mots positifs sur la communication. L'écoute active 2. 0.
- Empathie + curiosité sincère, l'écoute active 2. 0.

04 - Exercice pratique : Jeu de rôle pour exprimer ses émotions

- Empathie + curiosité sincère, techniques de communication non violente, d'écoute active et de reformulation.
- Exercice pratique, atelier de communication avec utilisation de mots positifs et écoute active.
- Développer son impact relationnel : techniques pour améliorer son image professionnelle, présentation, voix, lexique, langage non-verbal, démarche, postures.
- Esquiver les pièges de l'irritation, de l'impatience, de l'autoritarisme et du double langage.

- Les techniques de feedback assertif (OSBD) : lien avec la posture managériale (assertivité = pilier du leadership).
- Exercice pratique, simulation de situations professionnelles.

05 - **Synthèse et évaluation**

- Synthèse et évaluation : révision des concepts abordés.
- Évaluation formative : jeux de rôles.
- Évaluation sommative.
- Présentation d'une situation assertive vécue ou simulée.
- Incluant la gestion des tensions et l'amélioration de l'image professionnelle.

06 - **Valider les acquis et clôturer la formation**

- Bilan et évaluation finale de la formation.
- Enquête de satisfaction à chaud.

Modalités d'évaluation

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

En cours de formation : Évaluation en continu de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur lors de mises en situation et cas pratiques.

À la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur, évaluation des acquis : Quiz/QCM de fin de module.

Formation qualifiante : certificat de réalisation en fin de formation