DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ ET SA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

Durée & Format

Durée : 14 heures

Format disponible : Présentiel ou Distanciel

Tarifs

Tarif public intra : Consulter notre site Internet

Tarif public inter : Consulter notre site Internet

Public visé

Tous

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre la dynamique des relations interpersonnelles en entreprise
- Analyser le fonctionnement des émotions afin de les appréhender de manière constructive dans ses interactions professionnelles.
- Développer son assertivité en entreprise
- Renforcer sa confiance en soi

Programme et déroulement

Jour 1

Comprendre la dynamique des relations interpersonnelles en entreprise

- Le fonctionnement de la communication interpersonnelle
- L'impact du langage non verbal dans les relations professionnelles
- Les différents profils de comportement en entreprise

Analyser le fonctionnement des émotions afin de les appréhender de manière constructive dans ses interactions professionnelles

- Le rôle des émotions dans les échanges professionnels
- L'influence des émotions dans la perception des interactions humaines
- Le compteur émotionnel

Développer son assertivité en entreprise

- Définition et différences entre assertivité, passivité et agression
- Comment dire non de manière assertive sans culpabilité.
- Exprimer ses besoins et ses attentes de manière claire et respectueuse
- Gérer les situations de pression ou de désaccord avec le DESC

Plan de progression individuel

- Ce que je retiens
- Ce que je peux mettre en place à l'issue de cette première journée dans ma

Jour 2

Retour d'expérience à l'issue de la première journée

- Partager et tester son plan de progression individuel en sous-groupe
- Poursuivre ou modifier son plan de progression individuel

Les bases de la confiance en soi

- Définition de la confiance en soi : qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce essentiel ?
- Les principaux facteurs qui influencent la confiance en soi (expériences passées, croyances limitantes, etc.)
- Les différences entre confiance en soi, estime de soi et assertivité.
- Identifier ses forces et ses compétences.

Synthèse et plan d'action

- Récapitulatif des compétences clés abordées durant la formation.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour développer et appliquer l'assertivité renforcer l'estime de soi en milieu professionnel.

Certification

Consulter le programme sur notre site internet pour identifier si cette formation est certifiante.

Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

Moyens et supports pédagogiques

Votre formation se déroule en présentiel avec :

- 1 ordinateur
- 1 vidéoprojecteur

Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier

- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- …

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. En savoir plus