



PROGRAMME DE FORMATION

Développer son assertivité l'affirmation et l'expression de soi

Ce programme de formation vous est présenté à titre informatif, Delobelle-Consulting propose une prestation sur mesure et ajuste les programmes selon les objectifs et les besoins spécifiques de ses clients - Un programme complet avec le déroulé pédagogique vous sera envoyé sur demande.

Dispositif Intra en Présentiel ou à distance	Objectifs pédagogiques A l'issue de la formation le participant sera capable de Identifier son style relationnel, celui des autres et intégrer l'impact dans les interactions Exprimer ses opinions, ses ressentis, ses besoins, ses refus avec assurance et authenticité Maitriser les techniques d'affirmation de soi Prévenir et réduire les tensions relationnelles Réagir de manière adaptée, efficace et respectueuse face aux comportements non assertifs
Lieu Sur site du client	
Durée 2 jours soit 14h00	Ouverture (Durée 45mn) Présentations du formateur, des participants, du cadre, du programme, recueil des attentes
Horaires 9h00/12H30 et 13H30/17H30 Modulables selon besoins	MODULE 1 (Durée 3h00) Identifier les 4 comportements relationnels, les comprendre, s'y adapter Analyser chaque comportement : passivité, agressivité, manipulation, assertivité Identifier les causes et les conséquences pour soi et pour les autres Faire le point sur votre comportement et vos voies de progression vers l'assertivité Réagir et s'adapter aux comportements non assertifs
Date A définir avec le client	MODULE 2 (Durée 2h00) Développer et renforcer l'estime de soi et la confiance en soi : socles de l'assertivité Nourrir l'estime de soi S'appuyer sur ses qualités et compétences Positiver ses expériences et cultiver le positif Identifier et neutraliser ses pensées négatives et limitantes Entrer dans le cercle dynamique de la réussite
Public Toute personne désireuse de développer l'affirmation de soi dans ses relations et sa communication	MODULE 3 (Durée 2h00) Maitriser et exploiter la force des émotions Analyser et comprendre les 4 émotions de base Savoir les accueillir et les décrypter Apprivoiser ses émotions et celle des autres pour des échanges constructifs Adopter une attitude empathique Gérer le stress relationnel
Effectif Max 10 personnes	MODULE 4 (Durée 3h00) Savoir exprimer et recevoir une critique. Dire et entendre « ce qui ne va pas » Communiquer de manière factuelle et incontestable grâce à la distinction FOR Formuler une critique constructive Recevoir une critique : justifiée et injustifiée Utiliser les outils facilitateurs relationnels : le message/je, le DESC, la CNV Eviter la cristallisation et l'explosion des tensions et différents Adopter une position gagnant /gagnant
Prérequis Aucun	MODULE 5 (Durée 2H00) Oser s'exprimer dans la relation
Tarif animation Tarif ingénierie sur mesure Selon la demande	
Code interne Formation EFFPER-3	

	<p>Savoir demander Savoir formuler un refus clair et dire non, faire respecter ses limites et ses droits Savoir donner et recevoir compliments, félicitations, remerciements</p> <p>Synthèse et Clôture (durée 1h00) Quizz de validation des acquis Bilan de satisfaction au regard des attentes Synthèse et conclusion</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Formateur	Formateur expert en développement personnel et communication, formé aux outils de connaissance de soi et des autres avec de l'expérience en entreprise et au minimum 5 ans d'expérience dans la formation
Moyens et méthodes pédagogiques	<p>Une pédagogie ludique et active, pour que le participant soit acteur de son apprentissage : Réflexion en groupe, individuelle, partage, recherche de solution, exercices, mises en application et cas pratique avec feedback, jeux pédagogiques</p> <p>Un support visuel est projeté lors de la formation</p> <p>Un livret pédagogique est remis au participant en début de formation</p>
Moyens techniques	Pour les formations en présentiel sur le site du client sont demandées : une salle adaptée au nombre de participants, équipée d'un vidéoprojecteur, d'une connexion wifi et d'un tableau paperboard ou vinyle blanc ou connecté
Modalités d'évaluation	Quiz, mise en pratique, Plan d'action personnalisé
Délai d'accès à la formation	La formation doit être confirmée au minimum 15 jours avant le début de la formation En cas d'ingénierie il est demandé un délai de 21 jours avant le début de la formation
Contact	<p>Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez contacter Sylvie Delobelle Par courriel contact@delobelle-consulting.fr, Ou via l'onglet « Contact » du site https://delobelle-consulting.fr/contact</p>
Accessibilité aux personnes handicapées	<p>Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation</p> <p>Sylvie Delobelle anime des formations avec des personnes sourdes et malentendantes accompagnée d'un organisme de traduction dans la langue des signes</p>
Modalités et durée d'accès pour la formation à distance	<p>Cette formation peut être animée à distance via TEAMS, ZOOM ou WHEREBY</p> <p>Les participants reçoivent 48h00 avant le début de la session le lien d'accès à la plateforme et une notice explicative pour se connecter facilement.</p> <p>Les dates des sessions sont à fixer avec le client</p> <p>La connexion débute à 8h50 et se termine à 17h30, deux poses de 10 minutes sont organisées dans la matinée et dans l'après-midi, en plus de la pause déjeuner</p>

Document en date du 10/01/2022 Version 1