



## 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.

<b>Dispositif</b> Intra en Présentiel ou à distance	<b>Objectifs pédagogiques</b> 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
<b>Lieu</b> Sur site du client	
<b>Durée</b> 2 jours soit 14h00	<b>Ouverture</b> Présentations du formateur, des participants, du cadre, du programme, recueil des attentes
<b>Horaires</b> 9h00/12H30 et 13H30/17H30 Modulables selon besoins	<b>MODULE 1</b> <b>Identifier les 4 comportements relationnels, les comprendre, s'y adapter</b> Test et analyse de chaque comportement : passivité, agressivité, manipulation, assertivité Identifier les causes de chaque comportement et les conséquences pour soi et pour les autres <i>Faire le point sur son comportement et ses voies de progression vers l'assertivité</i>
<b>Date</b> A définir avec le client	<b>MODULE 2</b> <b>Développer et renforcer l'estime de soi et la confiance en soi : socles de l'assertivité</b> 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 <i>Préparer son cercle dynamique d'évolution</i>
<b>Public</b> Toute personne désireuse de développer l'affirmation de soi dans ses relations et sa communication	<b>MODULE 3</b> <b>Maitriser et exploiter la force des émotions</b> Analyser et comprendre les 4 émotions de base Apprivoiser ses émotions et rechercher ses besoins Savoir accueillir les émotions des autres pour des échanges constructifs <i>Analyse et décryptage des situations apportées par les participants</i> <i>S'entraîner à adopter la plus juste attitude</i>
<b>Effectif</b> Max 10 personnes	<b>MODULE 4</b> <b>Savoir exprimer et recevoir une critique. Dire et entendre « ce qui ne va pas »</b> 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 <i>Entraînements intensifs</i>
<b>Prérequis</b> Aucun	<b>MODULE 5</b> <b>Oser s'exprimer dans la relation</b> Savoir demander Savoir formuler un refus clair et dire non, faire respecter ses limites et ses droits Savoir donner et recevoir compliments, félicitations, remerciements
<b>Tarif animation</b> <b>Tarif ingénierie sur mesure</b> Selon la demande	
<b>Code interne Formation</b> EFFPER-3	

	<p>Réagir et s'ajuster aux comportements non assertifs <i>Entraînements intensifs</i></p> <p><b>Synthèse et Clôture</b>          Quizz de validation des acquis          Bilan de satisfaction au regard des attentes          Synthèse et conclusion</p>
--	---

<b>Formateur</b>	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
<b>Moyens et méthodes pédagogiques</b>	<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</p>
<b>Moyens techniques</b>	<p>Pour les formations en présentiel sur le site du client sont demandées : une salle conforme et adaptée au nombre de participants, équipée d'un vidéo projecteur, d'une connexion wifi et d'un tableau. Au besoin, accessible aux PMR et PSH</p> <p>Un questionnaire sur les moyens techniques et la conformité des locaux est complété avec vos services</p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	Quiz, mise en pratique, Plan d'action personnalisé
<b>Délai d'accès à la formation</b>	<p>La formation doit être confirmée au minimum 15 jours avant le début de la formation</p> <p>En cas d'ingénierie il est demandé un délai de 21 jours avant le début de la formation</p>
<b>Contact</b>	<p>Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez contacter Sylvie Delobelle</p> <p>Par courriel <a href="mailto:contact@delobelle-consulting.fr">contact@delobelle-consulting.fr</a>,</p> <p>Ou via l'onglet « Contact » du site <a href="https://delobelle-consulting.fr/contact">https://delobelle-consulting.fr/contact</a></p>
<b>Accessibilité aux personnes handicapées</b>	<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> <p>Contact référent handicap : Sylvie Delobelle <a href="mailto:contact@delobelle-consulting.fr">contact@delobelle-consulting.fr</a></p>
<b>Modalités et durée d'accès pour la formation à distance</b>	Pour toute inscription veuillez-vous rapprocher de votre service formation Cette formation peut être animée en présentiel ou en distanciel

V3-2024