ET SI ON S'ENGAGEAIT AUTREMENT ?
ONmyLINE

PROGRAMME DE FORMATION

# DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ ET S'AFFIRMER
# CLÉ 1

Domaine pédagogique / Se développer

| | | | |
|---|---|---|---|
| FORMAT | Inter tout public | N° Agrément Formation | 11 75 63129 75 |
| PRIX | 350 € HT | Conditions tarifaires | Voir CGV Onmyline |
| MODALITÉS<br>Dates | Digitale / à distance<br>18/11/2021<br>07/02/2022<br>11/04/2022<br>22/06/2022<br>14/09/2022<br>12/10/2022<br>06/12/2022 | Contact | hello@onmyline.eu<br>Clara ou Aurélie<br>Tel. : 0662688608 |

## Public et pré-requis

Toute personne ayant besoin de communiquer des messages difficiles en les assumant

Pré-requis : remplir un questionnaire

## Objectifs et contenu

Cette action a pour objectif de :

- Identifier son degré d'assertivité
- Identifier son attitude spontanée et développer son assertivité en toute circonstance
- Exprimer son opinion et faire passer des messages difficiles
- Valoriser ses actions

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Se remettre en cause pour se développer
- Savoir identifier les attitudes de ses interlocuteurs-trices
- Savoir utiliser une méthode de communication pour faire passer des messages difficiles
- Savoir piloter la valorisation de ses actions

Le contenu de l'atelier :

- Identifier les différentes attitudes en communication et comprendre l'assertivité
- Percevoir ses points forts et les valoriser
- DESC pour exprimer un désaccord ou une critique
- S'approprier les clés d'une communication positive

## Méthodes et matériel pédagogiques

Méthode pédagogique :
Réflexions guidées
Eclairages théoriques
Exercices d'entraînement en petits groupes
Quiz
Workshop collectif

Matériel pédagogique :
Support Prézi, fiches mémo

## Intervenant.e

Nos formateurs, psychologues ou coaches, interviennent auprès de tous les publics pour accompagner le changement à chaque étape de la vie personnelle et/ou professionnelle. Spécialisé.e.s dans le domaine du développement personnel et de l'épanouissement professionnel, elles/ils ont une approche pédagogique innovante pour accompagner les personnes dans leurs souhaits d'épanouissement.

## Modalités et délai d'accès

| | |
|---|---|
| Durée de la formation | **3H00** |
| Effectif *(minimum et maximum)* | **De 6 à 10 participant.e.s** |
| Lieu de la formation et accès | **100% digital.**<br>**Accessibilité numérique aux personnes en situation de handicap** |
| Conditions d'accueil : | **En distanciel** |
| Délais d'inscription | **La formation sera validée uniquement après la validation des pré-requis par le candidat. L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 72 heures ouvrées avant le démarrage de la session sous réserve de places disponibles.** |

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** *Nous contacter directement par mail pour répondre à vos besoins*

**Contact** : Clara Guillot - tel. : 06.07.39.86.24

## Modalités d'évaluation

1. Evaluation de préformation : test de préférence comportementale
2. Evaluation des acquis et des compétences liées aux objectifs opérationnels définis :

| Compétences | Modalités d'évaluation | Critères d'évaluation |
|---|---|---|
| Se remettre en cause et modifier ses comportements en conséquence | Questionnaire et échanges | Prend en compte les idées des autres et revient sur son analyse<br>Identifie les leviers de progression en termes d'assertivité |
| Met en oeuvre une méthode de communication pour gagner en assertivité | Mises en situation et feedback | Sait utiliser la méthode DESC étape par étape |

3. Evaluation à chaud : questionnaire
4. Evaluation à froid après formation à 3 mois : questionnaire sur la mise en oeuvre des outils et méthodes apportées ainsi que sur les résultats

## Modalités de validation

Certificat de réalisation de formation avec attestation des compétences