## Assertivité: s'affirmer dans ses échanges professionnels

## Formation professionnelle - courte | Sans niveaux spécifiques



#### **TARIF**

#### 660€ nets

Effectif min. de démarrage : Sous réserve d'inscrits suffisants

#### **DURÉE ET RYTHME**

2 iours

#### **LIEUX**

## Inter-entreprise

Albi, Cahors, Foix / Saint-Paul-de-Jarrat, Nîmes – Marguerittes, Perpignan

## Intra-entreprise

Possibilité avec tous les Purple Campus d'Occitanie (sur devis)

## **MODALITÉS D'ACCÈS**

7 jours au plus tard avant le début de la formation sous réserve d'acceptation de financement

## PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

## **Public cible**

Tout public

## Pré-requis et niveau d'entrée

· Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes de base de l'assertivité
- · S'affirmer positivement
- Gagner en aisance relationnelle
- Développer sa confiance en soi
- · S'exprimer avec diplomatie

## MODALITÉS VALIDATION & ÉVALUATIONS

## **Validation**

• En début de formation : test de positionnement ou entretien de diagnostic

#### **Evaluations**

- En fin de formation : Evaluation des acquis de la formation, délivrance attestation de fin de formation et ou certificat de réalisation.
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid

des clients recommandent les formations en Développement des compétences de Purple Campus

#### LANGUE D'ENSEIGNEMENT

Français

# ÉQUIPES & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

## **Formateurs experts**

des domaines et qualifiés par Purple Campus dans le cadre de sa démarche Qualité

## Pédagogie active et multimodale,

analyse de cas concrets, mise en situation, travail personnalisé en entreprise...

Salles de formation équipées pour une pédagogie active – plateaux techniques, Environnement Numérique de Travail (ENT), logiciels métiers

#### **CO-TRAITANCE**

Non

#### **ACCESSIBILITÉ**

Toutes les formations dispensées par Purple Campus se déroulent dans des conditions qui répondent aux exigences règlementaires et légales pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

Délais d'accès : durée d'instruction du dossier

#### **PROGRAMME**

## Comprendre les principes de base de l'assertivité

- Principes de base
- Faire l'autodiagnostic de ses comportements dans les situations relationnelles

## S'affirmer positivement et gagner en aisance relationnelle

- Caractéristiques et conséquences de la fuite (passivité), de l'agressivité et de la manipulation
- Posséder les outils nécessaires pour réagir à ces comportements en situation professionnelle et personnelle
- Faire face aux comportements gênants des interlocuteurs : conserver la maîtrise des situations et gérer les conflits

## Développer sa confiance en soi

- Développer une image positive de soi
- Bien utiliser ses émotions
- Prendre des initiatives
- · Savoir négocier et faire des compromis réalistes

## S'exprimer avec diplomatie

- Dire « non » lorsque c'est nécessaire
- · Savoir demander
- Émettre et recevoir des critiques
- Gérer les sous-entendus



