

Code  
**50117**

Durée  
**2 jours / 14 heures**

Tarif Inter\*  
**1490 € HT**

### PROCHAINES SESSIONS

- **PARIS LA DÉFENSE :**  
25-26 avr. 2024
- **A DISTANCE :**  
25-26 avr. 2024
- **PARIS LA DÉFENSE :**  
13-14 mai. 2024
- **A DISTANCE :**  
13-14 mai. 2024
- **LILLE :**  
13-14 mai. 2024
- **LYON :**  
13-14 mai. 2024
- **BORDEAUX :**  
13-14 mai. 2024
- **PARIS :**  
5-6 juin. 2024
- **A DISTANCE :**  
5-6 juin. 2024
- **PARIS :**  
26-27 juin. 2024
- **A DISTANCE :**  
26-27 juin. 2024
- **LYON :**  
26-27 juin. 2024
- **LILLE :**  
26-27 juin. 2024
- **BORDEAUX :**  
26-27 juin. 2024
- **NANTES :**  
26-27 juin. 2024
- **STRASBOURG :**  
26-27 juin. 2024
- **PARIS :**  
18-19 Juil. 2024
- **A DISTANCE :**  
18-19 Juil. 2024
- **PARIS :**  
26-27 Aoû. 2024
- **A DISTANCE :**  
26-27 Aoû. 2024
- **PARIS :**  
16-17 Sep. 2024
- **A DISTANCE :**  
16-17 Sep. 2024
- **LYON :**  
16-17 Sep. 2024

\*Repas inclus (en présentiel)

## Objectifs pédagogiques

- Faire preuve d'assertivité
- Adopter le bon comportement face aux comportements refuges
- Développer l'estime et la confiance en soi
- Utiliser ses émotions
- Oser s'exprimer

## Programme de la formation

### Faire preuve d'assertivité

#### Définir l'assertivité

- Une attitude d'affirmation de soi et de respect
- Les bénéfices de l'assertivité
- Outil-clé : le cycle de l'affirmation de soi

#### Établir l'autodiagnostic de son comportement

- Les 4 types de comportement
  - Origine, croyance et conséquences
  - Test : "êtes-vous assertif ?"
- Validation : identification des comportements

### Adopter le bon comportement face aux comportements refuges

#### Identifier les leviers d'une communication efficace

- La co-responsabilité émetteur / récepteur
- L'écoute active et l'empathie
- Outil-clé : le cocktail de l'assertivité

#### Répondre d'une manière assertive

- Face à un comportement passif
- Face à un comportement agressif
- Face à un comportement manipulateur

- Action : réagir en situation tendue

Validation : adopter le comportement assertif approprié

### Développer l'estime et la confiance en soi

**LILLE :**

- 16-17 Sep. 2024

**BORDEAUX :**

- 16-17 Sep. 2024

**NANTES :**

- 16-17 Sep. 2024

**STRASBOURG :**

- 16-17 Sep. 2024

**PARIS :**

- 3-4 oct. 2024

**A DISTANCE :**

- 3-4 oct. 2024

**PARIS :**

- 4-5 nov. 2024

**A DISTANCE :**

- 4-5 nov. 2024

**PARIS :**

- 21-22 nov. 2024

**A DISTANCE :**

- 21-22 nov. 2024

**LYON :**

- 21-22 nov. 2024

**LILLE :**

- 21-22 nov. 2024

**BORDEAUX :**

- 21-22 nov. 2024

**NANTES :**

- 21-22 nov. 2024

**STRASBOURG :**

- 21-22 nov. 2024

**PARIS :**

- 3-4 déc. 2024

**A DISTANCE :**

- 3-4 déc. 2024

**PARIS :**

- 19-20 déc. 2024

**A DISTANCE :**

- 19-20 déc. 2024

[Voir toutes les sessions](#)

**PUBLIC**

Personnes désireuses de renforcer leur dimension humaine dans le champ professionnel et aux collaborateurs qui doivent s'affirmer dans leurs relations professionnelles

**PRÉ-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire

**NIVEAU D'EXPERTISE**

Fondamentaux

**MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences

**Trouver la juste estime de soi**

- Les composantes de l'estime de soi
- Les 4 niveaux de l'estime de soi

- Instant déclic : où je me situe ?

**Gagner en confiance grâce à ses forces**

- De l'estime à la confiance
- La démarche en 4 temps pour oser agir

- Exercice : la cartographie de mes talents

Validation : « je me lance un défi ! »

**Utiliser ses émotions****Expliquer le fonctionnement de nos émotions**

- Les émotions de base
- Leur place dans la relation
- Outil-clé : les déclencheurs des émotions

**Décrypter l'émotion pour passer à l'action**

- La gestion de ses émotions
- La prise en compte des émotions de l'autre

- Instant déclic : une émotion, une action à mener

Validation : retrouver la composante d'une émotion

**Oser s'exprimer****Soutenir une position claire**

- La critique constructive
- Méthode pour apprendre à dire non – dire oui
- Feedback personnalisé : jeu de rôle individualisé

**Mobiliser ses ressources**

- Les signes de reconnaissance
- La motivation à agir
- Instant déclic : la reconnaissance mutuelle

Validation : grand quiz

**Parmi nos formateurs**

...



Julieta Bivio

Formatrice - Coach Leadership - Intelligence Émotionnelle et Relationnelle - 18 ans d'expérience en management des équipes de vente et conseil en organisation et retail.

- Acquisition des compétences
- opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
  - Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
  - Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
  - Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

#### SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation



#### Karine Blanco

Formatrice - Consultante certifiée RNCP  
Titulaire d'un MBA Travel management & Leisure, et formatrice consultante certifiée depuis 2018, elle est formatrice chez Lefebvre Dalloz depuis 2019. Ses domaines d'expertise sont la communication, le développement personnel, la créativité et la pédagogie - formation de formateurs. Karine s'appuie sur sa double expertise formation et événement pour concevoir et animer des expériences apprenantes collectives, vivantes et créatives !

