

## Formation affirmation de soi 2 jours (14h)

*Comme l'attestent nombre d'indicateurs et d'études, la souffrance au travail semble croître dans tous les secteurs d'activité. Mauvaise communication, manque de confiance en soi et stress font partie des causes principales.*

*Nous vous proposons la formation "Affirmation de soi" pour vous accompagner dans le développement de votre efficacité personnelle.*

**Durée :** 2 Jours (14 heures)

**Modalités :** Présentiel

**Lieu :** EuraTechnologies - 165 Avenue de Bretagne 59000 Lille

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :

- d'expliquer les fondements d'une attitude assertive
- d'identifier les comportements à éviter

le stagiaire sera plus à l'aise pour :

- faire des demandes difficiles
- affirmer une position
- dire non et faire face à des attitudes hostiles et à des critiques

### Public

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer l'affirmation de soi dans sa communication.

### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire à la participation de cette formation

## Moyens pédagogique et techniques

La formation s'effectue en **présentiel** dans les locaux de l'organisme de formation et avec les moyens techniques mis à disposition par le formateur. En début de formation, des supports pédagogiques seront mis à la disposition de chaque stagiaire. La formation est constituée de temps d'exposé, de témoignages, de mises en situation, de réflexions et d'échanges.

## Formateur(s) / Formatrice(s)

Pendant plus de 20 ans, notre formatrice Anne COQUET a accompagné les entreprises, les demandeurs d'emploi et ses collègues dans le monde du travail au quotidien.

Forte de son développement de compétences depuis 5 ans dans l'animation de formations et dans l'accompagnement individuel depuis 3 ans, elle a obtenu en 2020 une Certification de formatrice en développement personnel. Anne saura adapter cette formation à vos besoins et à votre activité professionnelle.

C'est pour cette raison que nous vous proposons son accompagnement dans le développement de votre efficacité personnelle.

## Programme de la formation

- 1. Prendre conscience de son propre profil**
  - Auto diagnostic de personnalité.
  - Identification des comportements assertifs et des comportements refuge
  
- 2. Comprendre les fondements de l'affirmation de soi**
  - Les principes d'affirmation de soi
  - Les mécanismes des situations de tension
  
- 3. Réagir aux comportements parasites**
  - Repérer chez ses interlocuteurs les comportements qui bloquent le dialogue.
  - Faire face aux attaques, à la passivité, aux tentatives de manipulation
  
- 4. Faire face aux situations de tension avec assertivité**
  - Gérer les situations délicates avec ses collègues, ses supérieurs, ses collaborateurs
  - Se préserver dans les situations de conflit

#### 5. Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien professionnel

- Affirmer une position.
- Formuler une demande.
- Dire non tout en préservant la relation.
- Poser ses limites.
- Négocier un délai.
- Exprimer une critique constructive
- Prévenir les conflits.

### Modalités d'inscription

Les demandes d'inscription se font par mail à l'adresse suivante : [formation@omneo-solutions.com](mailto:formation@omneo-solutions.com) ou par téléphone au **03 66 72 86 17**. Les inscriptions se font en fonction des places disponibles. Le délai de rétractation est de 10 jours avant le début de la formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La loi du 5 septembre 2018 pour la « *liberté de choisir son avenir professionnel* » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

### Contact

Pour toute question, merci de contacter votre référente formation :

- Par e-mail : [soukaina@omneo-solutions.com](mailto:soukaina@omneo-solutions.com)
- Par téléphone : **03 66 72 86 17**