Formation Développer son assertivité

entraînement intensif, analyse personnalisée

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

Cette formation s'adresse à toute personne qui maîtrise déjà les techniques d'affirmation de soi et qui souhaite acquérir des outils concrets et personnalisés pour renforcer la confiance en soi, oser affirmer sa valeur ajoutée en contexte professionnel, savoir gérer les situations ou les personnalités difficiles.

Référence	HF-MLEC
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 590 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

| Identifier son degré d'assertivité et de confiance en soi
| Maîtriser les cinq dimensions ressources de la confiance en soi
| Développer sa perception de soi et son rapport à l'autre
| S'affirmer et prendre la parole dans des situations difficiles
| Bâtir son plan de progrès en fonction des cinq dimensions ressources

Public

| Toute personne ayant suivi le stage "Assertivité et affirmation de soi" ou souhaitant se perfectionner dans le développement et l'affirmation de soi.

Prérequis

| Bonnes connaissances de base de l'assertivité
| Volonté de s'engager dans un travail de connaissance de soi

Programme de la formation

Se positionner sur son degré d'assertivité et de confiance en soi
| Les mécanismes de construction de la confiance en soi et de l'affirmation de soi.
| Les cinq dimensions ressources : le rationnel, l'affectif, le social, le physique et le sens.
| L'identification de ses points forts et de ses axes de progrès à partir des cinq dimensions.
| Travaux pratiques
| Test sur son degré d'assertivité. Choix et partage avec le groupe par chaque participant d'un ou de deux points importants à travailler durant le stage.

Muscler son assertivité et sa confiance en soi par la pratique
| Discussion et échange sur des cas concrets rencontrés.
| Succession de travaux "sur mesures" à partir d'études de cas, de jeux de rôles ou d'exercices adaptés
| Travaux pratiques
| Jeux de rôles, études de cas concrets ou exercices appropriés aux points travaillés. Débriefing

Développer sa fierté et son audace d'être soi
| Travailler sur sa perception de soi et apprendre à surmonter ses craintes (trac...).
| Asseoir sa confiance en soi : se fixer un "défi personnel" sur une situation qui met en difficulté le participant.
| S'exercer à prendre la parole en présentant son "défi personnel" et améliorer sa posture avec les retours du public
| Travaux pratiques

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

du 29 au 30 septembre 2025
du 24 au 25 novembre 2025

PARIS

du 22 au 23 septembre 2025
du 17 au 18 novembre 2025

LYON

du 29 au 30 septembre 2025
du 24 au 25 novembre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

| Préparation et présentation successive des "défis". Débriefing collectif.

Bâtir son plan de progrès
| Définir ses objectifs personnels en fonction des 5 dimensions ressources.
| Prendre la parole en public avec confiance : présenter son objectif de progrès au groupe.
| Travaux pratiques
| Travail en binôme et enrichissement en grand groupe.

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.