

OBJECTIF(S) OPERATIONNEL(S)

A l'issue de l'action de formation, le ou la participant(e) sera capable de :

- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance.

OBJECTIF(S) DE L'ACTION DE FORMATION

Mettre en œuvre des actions pour mieux s'affirmer face à des situations passives, agressives ou manipulatrices.
Faciliter son développement personnel et professionnel.

PUBLIC

Toute personne souhaitant renforcer sa capacité à décider, choisir et mettre en œuvre de nouveaux comportements ou de nouvelles actions.

PRÉREQUIS

Personne majeure et francophone.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

Prise en compte des attentes et des besoins identifiés préalablement à l'action de formation.
Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

LIEU DE FORMATION

CCI Campus Moselle – 5, rue Jean-Antoine CHAPTAL 57070 METZ

Cette formation est possible en présentiel ou en distanciel grâce à une connexion avec votre ordinateur ou votre smartphone.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

CONTACTS

Téléphone : 03 87 39 46 66

Mail : formationcontinue@moselle.cci.fr

Web : www.cciformation.org

ACCESSIBILITE



Tous nos sites répondent aux conditions d'accessibilité et sont desservis par les réseaux de transport urbain.

Le centre mobilisera les moyens adaptés au handicap avec les structures existantes.

PROGRAMME

Identifier son profil assertif dans un cadre professionnel

Être soi-même, c'est accepter autrui
Identifier ses comportements inefficaces

L'affirmation de soi dans la vie professionnelle

Quels buts je poursuis ?
Les situations stressantes
Savoir dire non et comment dire non
Faire face à la critique et aux menaces

Les pièges de la communication

Les doubles sens, les mots ou les expressions flous
Les jargons professionnels

Traiter les désaccords

Donner une information utile et structurée
Formuler une demande
Provoquer et faire une mise au point
L'art du compromis, ou aboutir à des solutions applicables

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de fin de formation individualisée.

Évaluation des acquis en cours de formation par des outils adaptés et communiqués en début de l'action de formation (exemples : quizz, mises en situation, jeux de rôle, ...)

DATES Site de Metz (autre sur demande)

20, 21 février 2023

15, 16 juin 2023

7, 8 septembre 2023

20, 21 novembre 2023

DISPOSITIONS PRATIQUES

Effectif maximum : **8 participants**

POUR ALLER PLUS LOIN

Être à l'aise dans son milieu professionnel.