

ASSERTIVITÉ : S'AFFIRMER DANS LES SITUATIONS DIFFICILES (NIVEAU 2)

DP24

3 jours (21h) 1 850,00 €^{HT}

Objectifs

Approfondir les techniques qui permettent de s'affirmer • S'entraîner lors de mises en situation • Trouver les ressources pour rester positif

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux personnes souhaitant bénéficier d'une aisance accrue dans le domaine de la communication et ayant suivi le niveau 1 (DP20)

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un expert en assertivité



PROGRAMME

Consolider les acquis

Corriger, adapter ses comportements inefficaces

Savoir faire face à tout type de situation

Savoir reconnaître, gérer et utiliser ses émotions

Se " programmer " durablement comme les sportifs de haut niveau

S'entraîner à la relaxation, à la visualisation positive

Développer sa force de conviction

Clarté des propos, gestuelle, conviction, présence, humour

Mettre en valeur ce qui fait son originalité

Positiver ses différences et " assurer "

Augmenter son sens de la répartie et de l'improvisation par la créativité pratique

S'affirmer dans les situations difficiles

Désamorcer les manipulations au quotidien

Déjouer les propos déstabilisants

Exprimer des critiques constructives

Clarifier les enjeux personnels et professionnels dans les situations difficiles

Établir un contrat personnel de succès

Complétez la formation avec les modules e-learning inclus :

- analyse transactionnelle : construire un échange assertif

- s'exprimer avec assertivité : la méthode DESC

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demoss.fr

Nos sessions

26 - 28 sept. 2022 : Paris / Paris / A
Distance / A Distance

14 - 16 nov. 2022 : Paris / Paris / A
Distance / A Distance

ASSERTIVITÉ : S'AFFIRMER DANS LES SITUATIONS DIFFICILES (NIVEAU 2)

DP24 3 jours (21h) 1 850,00 €^{HT}

Méthode pédagogique

Cette formation Développement Personnel, essentiellement interactive, est fondée sur l'implication de chaque participant avec de nombreuses études de cas et des exercices individuels

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

En complément

Avant cette formation vous pouvez suivre :

- Assertivité : s'affirmer au quotidien (niveau 1)
- L'estime de soi, facteur de progrès professionnel et personnel
- Gérer les Conflits

Après cette formation vous pourrez suivre :

- Développer son charisme