

AFFIRMATION DE SOI ET COOPÉRATION

Réf RDEVPASCOOPP-EGU14	Modalité Présentiel	Durée 2.0 jour(s) - 14.0h	Nb stagiaires 8
----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Renforcer votre responsabilité et votre autonomie dans votre vie professionnelle et personnelle.
- Découvrir vos besoins et identifier des solutions pour y répondre.
- Exprimer ouvertement vos demandes, affiner la qualité de votre communication et renforcer votre confiance en soi.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Toute personne souhaitant gagner en aisance relationnelle et développer l'affirmation de soi.

Pré-requis

Aucun.
Cette formation nécessite une implication personnelle.



CONTENU

Accueillir ses émotions

- Apprendre à écouter ses émotions, même en entreprise !
- Découvrir et affiner un objectif personnel d'amélioration.

Reconnaître et développer ses forces

- Prendre conscience de ses talents et valeurs.
- Apprendre de ses erreurs et capitaliser sur les réussites.

Reconnaître ses limites

- Prendre conscience de son fonctionnement et croyances limitantes.
- Trouver les leviers pour mieux agir et réagir et lever les freins.

Découvrir ses besoins

- Apprendre à se positionner et exploiter positivement son ressenti.
- Apprendre à exprimer ses besoins.

Développer sa communication assertive

- Apprendre à formuler des feedback de valorisation et d'amélioration.
- Se faire entendre, se sentir légitime.



PÉDAGOGIE



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux stagiaires en amont de la formation un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Une grille d'auto-positionnement est remplie de nouveau à l'issue de la formation par les stagiaires, pour l'évaluation du développement de leurs compétences en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction à chaud REZO est transmise aux stagiaires en fin de formation.
- **Évaluation des acquis** : Le formateur ou la formatrice remplit à son tour une grille de validation des acquis pour évaluer les compétences et connaissances acquises des stagiaires.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice est coach professionnelle, spécialiste en communication, développement personnel et transfert de compétences depuis 20 ans.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.