

PROGRAMME

Affirmation de soi

14 heures



Qui sommes-nous ?

Tout a commencé en 1978, avec une conviction simple : la formation comme levier pour tous. Des acteurs locaux ont créé des lieux d'apprentissage à taille humaine, en constante évolution pour **répondre aux besoins des territoires, des parcours et des métiers.**

Présents dans les Bouches-du-Rhône et le Var, nos centres accompagnent chaque jour des apprenants dans leur **évolution professionnelle.**

Découvrez nos formations et construisons ensemble un avenir à votre mesure!

Les objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, l'apprenant sera en capacité de :



Identifier son style relationnel afin de mieux comprendre ses modes d'interaction en situation professionnelle.



Renforcer son estime de soi et sa confiance en soi pour adopter une posture affirmée dans les relations de travail.



Détecter les comportements passif, agressif, manipulateur et assertif afin de développer une posture de communication assertive.



Réagir de manière constructive face aux critiques et aux conflits, en mobilisant des outils de communication positive et de gestion émotionnelle.

Le public ciblé

Cette formation s'adresse à tous salariés souhaitant renforcer sa posture professionnelle & ses compétences relationnelles.

Les prérequis

- **Aucun prérequis demandé**

Les conditions d'inscription

- **La pré-inscription** est accessible via le lien suivant :
- **Date limite d'inscription** : 3 semaines avant le début de la formation.
- **Confirmation à J-15 par mail** : le participant reçoit le plan d'accès et le règlement intérieur.
- **Référent Handicap** : Les inscrits sont invités à prendre contact pour anticiper les adaptations à leurs besoins.
- **Pré-positionnement** : Un test en ligne est envoyé entre J-10 et J-5 pour évaluer les connaissances initiales.



Ce questionnaire permet d'adapter la formation aux besoins des participants et d'évaluer la progression tout au long du parcours.

Quel est le calendrier ?

- **DATE**
de janvier à décembre 2025
Contactez-nous pour les dates des sessions disponibles.
- **DURÉE DE LA FORMATION**
14 heures sur 2 jours



Prêt à franchir le pas ? Toutes les infos essentielles sont à suivre !

TOUT SAVOIR !

Conditions, programme
& modalités pratiques

LE CONTENU DE LA FORMATION

- **JOUR 1 – IDENTIFIER SON STYLE DE COMMUNICATION**
Accueil
Découverte des styles relationnels
Développer un comportement assertif
Mise en pratique – Ateliers guidés
Temps de synthèse et échanges
- **JOUR 2 : PRATIQUE ET RENFORCEMENT DES ACQUIS**
Gérer les situations difficiles
La prise de parole en public
Évaluation finale, plan d'action personnel & clôture

LES ATOUTS DE LA FORMATION

Formation flexible

En **présentiel**. Modalités **distancielles envisageables** : informations complémentaires lors de l'inscription.

100 % opérationnelle

Une formation ancrée dans les **réalités du terrain des professionnels**.
100 % immersive pour une **"expérience apprenant"** concrète.

Un suivi sur-mesure

Formateurs experts, **issus du terrain** et structure à **taille humaine** pour un **suivi personnalisé** et un **parcours sur mesure**.

Attestation de fin de formation

À la fin de chaque formation, une **attestation de réussite** est remise à chaque participant, mentionnant **les compétences acquises** pour **valoriser le parcours professionnel**.



NOTRE DIFFÉRENCE

Se former pour relever les défis d'aujourd'hui, cultiver l'amélioration continue & construire l'avenir !

LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

1. Notre approche pédagogique

Notre formation allie **théorie et pratique** pour offrir une **expérience immersive et enrichissante**, visant à développer les **compétences clés** et répondre aux **besoins spécifiques du terrain**.

2. Les équipes pédagogiques

Nos formateurs allient **expertise en pédagogie pour adultes et expérience professionnelle métier**, garantissant un accompagnement de qualité.

3. Les moyens pédagogiques

Nos moyens pédagogiques combinent **innovation & pratique** : supports e-learning, gamification, plateau technique reproduisant **l'environnement professionnel**, et **méthodes actives** (mises en situation, travaux de groupe).

4. Les évaluations

L'atteinte des objectifs est mesurée par un **quiz numérique** en fin de session, accompagné **d'une évaluation de satisfaction** à chaud.

FINANCEMENT

950 €/jour pour un groupe de 6 à 10 pers.
Ou **120€/salarié** sous réserve de 8 inscrits.

Nous vous assistons dans vos démarches OPCO pour la prise en charge. Contactez notre conseiller pour plus d'informations sur les financements possibles.

Nos locaux

Nos locaux sont situés à proximité des **transports en commun & de points de restauration**.



Accessibilité aux PSH

Nos locaux sont **accessibles aux personnes en situation de handicap**.

Un accompagnement dédié est proposé aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, cliquez



Notre engagement écoresponsable

Dans une démarche qualité, nous valorisons les gestes répondant aux enjeux climatiques.

Pour plus d'informations, cliquez



Notre engagement sur l'accueil

Un accueil chaleureux, des équipements adaptés et un cadre confortable pour vous offrir une expérience optimale dès votre arrivée. **Pour plus d'informations**,



Indicateurs de performance

95 % de nos participants témoignent de leur **satisfaction & recommandent nos formations**.



Accédez à nos autres formations



ou

Contactez-nous

