



Maitrise et affirmation de soi : l'assertivité



Public

- Toute personne souhaitant développer l'affirmation de soi dans sa communication

Prérequis

- Aucun

Modalités d'admission

- Validation du bulletin d'inscription

Objectifs

- Mieux se connaître
- Réagir efficacement dans une relation
- Traiter les désaccords et faire face aux critiques
- Développer son assertivité

Validation

- Attestation de formation

Nombre de participants

- Individuel

Dates de la formation

- Selon disponibilité du candidat et de l'intervenant

Durée

- 28 heures

Moyens et méthodes pédagogiques

- Inductive
- Méthode participative
- Mise en pratique

Lieu de formation

- EIC Formation, 14 rue de l'Alma à Tourcoing (Métropole Européenne de Lille)

Modalités d'évaluation

- En cours de formation : tests, quiz

Tarif de la formation

- Nous consulter

Programme de formation

- Mes différents modes de communication
Selon le contexte (personnel et/ou professionnel)
Comment je suis perçue par les autres
- Faire face aux critiques
Accepter et répondre de manière constructive à la critique
- Positiver son estime de soi pour développer sa confiance en soi
- Développer son assertivité
Prise de conscience de mes axes d'amélioration
Les outils de communication
Mise en pratique

Contact

- Madame Delphine Leroy au 03.20.76.99.80.