

Contact :

Adriane Jeanjean

📞 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr

🕒 2 jours
soit 14h

💶 1250 €
Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

Vendredi 26 septembre +
Vendredi 10 octobre 2025

ou intra-entreprise sur demande

Nombre de participants :

2 à 6

Cible :

Toute personne souhaitant s'affirmer et communiquer de manière constructive dans son quotidien professionnel.

Prérequis :

Aucun

Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Évaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

Objectifs pédagogiques :

- Formuler une demande, exprimer ses désirs et ses besoins
- Accepter ou refuser une demande, savoir dire « non », poser des limites
- Exprimer et défendre son point de vue
- Entretenir des relations positives et constructives

Programme de formation :

1. Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?

Différencier l'estime, la confiance et l'estime de soi

Les différentes attitudes face à son interlocuteur

Développer la posture assertive

Poser des limites saines

2. Développer l'estime de soi

Appréhender son système de valeurs

Comprendre ses besoins psychologiques

Prendre conscience de ses forces

3. Rôle des pensées et émotions

Modifier les pensées dysfonctionnelles liées aux peurs

Identifier et comprendre les émotions

Réguler les manifestations de ses émotions

4. Maîtriser son expression verbale et non verbale

Comprendre l'importance de la communication non verbale

Pratiquer le questionnement et la reformulation

Mettre en application l'écoute active et l'empathie

Savoir dire non et faire une demande

Faire une critique constructive avec le DESC

Moyens pédagogiques :

Expérience d'apprentissage sur mesure

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Espace de confiance et d'échange

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue à chacun et une meilleure réponse aux besoins spécifiques.

Pédagogie expérientielle

La réflexion sur soi est encouragée à l'aide d'autodiagnostic et d'exercices basés sur leurs expériences passées.
Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer directement les connaissances théoriques apprises.

Parcours de formation en deux temps pour une application pratique en entreprise

Un plan d'action est élaboré à l'issue de la première séance, ainsi qu'à la fin de la formation, afin de consolider les apprentissages et d'établir de nouvelles habitudes.

Après la formation : consolider et approfondir

Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation.

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €