

Développer son assertivité et la confiance en soi

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Développement personnel

Code de formation : DVP312

€ Tarifs

Prix public : 1370 €

Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.

Le dispositif FNE-Formation.

L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

CPF -MonCompteFormation

Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

- Différencier confiance et estime de soi
- Identifier les leviers pour développer la confiance en soi
- Utiliser des outils de communication

Public visé

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel.

PROGRAMME

Définir l'assertivité et la confiance en soi

- Différencier confiance en soi et estime de soi
- Décrire la pyramide de la confiance en soi
- Définir l'assertivité
- Identifier les 4 attitudes faces aux autres

Exercices : Test d'évaluation - étude de cas

Oser être soi même et se faire confiance

- Identifier les étapes de l'affirmation de soi
- Comprendre et accepter ses émotions
- Connaître ses valeurs

Exercices : jeu de cartes des valeurs

Se positionner face aux autres

- Décrire notre « carte du monde »
- Identifier la construction de ses cartes mentales
- Définir les mécanismes de filtrage
- Identifier les différentes formes de croyance
- Distinguer les 4 positions de vie

Exercices : jeux de rôle - test sur les croyances

Mettre en place un comportement assertif

- Utiliser la reformulation
- Pratiquer les critiques constructives
- Identifier les comportements assertifs

Exercices : de jeux de rôle

Communiquer efficacement

- Appréhender le schéma de la communication
- Définir les étapes pour devenir un bon communicant
- Identifier l'impact du non verbal et du para verbal dans la communication
- Adopter une bonne posture

Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 14 heures

Délai d'accès : Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

Distanciel possible : Oui

Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ 13 / 10 / 2025

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

■ 08 / 12 / 2025

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

- Impacter avec la parole

Exercices : du blason - la visualisation positive - respiration et ancrage

Agir et réagir efficacement en situation efficace

- Résoudre un conflit
- Utiliser la méthode DESC

Exercices : jeux de rôle sur la CNV et la méthode DESC

MODALITÉS**Modalités**

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.

Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.

Pendant la formation : mises en situation, autodiagnosics, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Assiduité : certificat de réalisation.

Validations des acquis : grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.