



## Ré-affirmation de soi et Assertivité

**NPS : 8,8 / 10**  
Satisfaction des stagiaires

### INFORMATION PRATIQUE

- Durée / Horaire : 21 heures sur 3 jours
- Lieu : Présentiel intra (différents lieux d'intervention à choisir en fonction du calendrier) / distanciel
- Tarif : 975 € net de taxe (TVA non applicable art. 293 B du CGI)
- Financier : Syndicat
- Inscription : Retrouvez notre formation sur l'agenda des formations : <https://www.idsedt.org/>

### ENJEUX DE LA FORMATION

- 🍃 Mieux exprimer et assumer sa personnalité au quotidien en obtenant plus de satisfaction dans ses rapports avec son environnement
- 🍃 Fluidifier ses relations avec autrui
- 🍃 Développer sa cohérence intérieure

### PROFILS DES STAGIAIRES

- 🍃 Toute personne désireuse de renforcer ses aptitudes à s'exprimer en toutes circonstances.

### PREREQUIS

- 🍃 Aucun prérequis

### INFORMATION HANDICAP

Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Afin de confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil, nous vous remercions de nous faire part de vos difficultés lors de l'inscription.

*N'hésitez pas à contacter notre référent handicap M. Matthieu HOORNAERT : [Matthieu.hoornaert@idsedt.org](mailto:Matthieu.hoornaert@idsedt.org)*

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

---

- 🍃 Apprendre à adapter son comportement quand la situation le nécessite
- 🍃 Développer confiance et estime de soi
- 🍃 Intégrer et s'approprier les techniques de communication adéquates selon les circonstances
- 🍃 Apprendre à réguler ses émotions
- 🍃 Savoir faire passer un message difficile
- 🍃 Pouvoir communiquer en situation tendue

## CONTENU DE LA FORMATION

---

1. Jour 1 : Définir et comprendre la notion d'Assertivité et les différentes typologies comportementales :
  - 🍃 Connaître et comprendre son profil
  - 🍃 Faire évoluer son attitude selon les circonstances
  - 🍃 Faire face aux différents types de comportement
2. Jour 2 : Les applications de l'assertivité au quotidien :
  - 🍃 Savoir et oser dire NON
  - 🍃 Défendre ses droits
  - 🍃 Formuler une demande
  - 🍃 Formuler une critique et un mécontentement
  - 🍃 Recevoir une critique
3. Jour 3 : Renforcer sa communication interpersonnelle :
  - 🍃 La Communication Non Violente
  - 🍃 L'Écoute Active
  - 🍃 Gestion des situations difficiles et conflictuelles
  - 🍃 Donner et recevoir des signes de reconnaissance

## Equipe pédagogique

Karine Chillan

Consultante, Formatrice

Karine anime et conçoit des formations en communication interpersonnelle, expressivité orale et développement personnel. Elle coach également les salariés, les cadres dirigeants et entrepreneurs de tout horizon à la prise de parole en public.

Elle possède un double cursus et expérience à la fois en communication et artistique. Ainsi, elle allie ses compétences techniques et connaissances issues du monde de l'entreprise et des arts de la scène pour construire et animer ses formations.

## Moyens pédagogiques et techniques

- 🍃 Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- 🍃 Documents supports de formation projetés
- 🍃 Exposés théoriques
- 🍃 Etude des cas concrets
- 🍃 Autodiagnostic
- 🍃 Travail en sous-groupes
- 🍃 Exercices spécifiques collectifs et individuels

## Dispositifs d'évaluation de la satisfaction de la formation

- 🍃 Interaction orale avec le formateur
- 🍃 Questionnaire à chaud
- 🍃 Questionnaire à froid
- 🍃 Quizz final