

# APPRENDRE À S'AFFIRMER DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL

-  **Durée** 2 jours
-  **Prérequis** Aucun
-  **Nombre de participants** 5 à 15
-  **Public** Tous collaborateurs
-  **Présentiel/Visioconférence**
-  **Tarif** à partir de 2300 € HT



## OBJECTIFS

Identifier les outils de communication verbale et non-verbale

Apprendre à travailler son image

Développer sa confiance et son image en contexte professionnel

## PROGRAMME

### Utiliser les techniques de communication verbale et non-verbale

- Adopter une bonne posture
- Identifier et contrôler ses tics de langage et sa gestuelle
- Maîtriser sa respiration et son débit de parole
- Apprendre à varier les intonations et à poser sa voix

### Travailler son image et développer sa confiance en soi

- Construire et gérer son image par rapport aux autres
- Bien gérer son stress pour s'en servir de moteur
- Analyser ses points forts et ses points faibles
- Apprendre à recevoir la critique et à critiquer de façon positive

### Convaincre et s'affirmer face aux autres

- Comprendre les problématiques liées aux relations professionnelles
- Apprendre à partager son point de vue de manière constructive
- Solliciter les autres de manière positive
- Développer son argumentation efficacement

# INFORMATIONS PRATIQUES



## DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

Mise en place sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

## MOYENS PÉDAGOGIQUES & D'ÉVALUATION :

- CONVENTION DE FORMATION
- CONVOCATION TRANSMISE AUX STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE EN AMONT DE LA FORMATION SUR LES BESOINS ET ATTENTES DES STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION EN DÉBUT ET FIN DE FORMATION
- TEMPS D'APPRENTISSAGE : APPORTS THÉORIQUES
- TEMPS D'EXPÉRIMENTATION : MISE EN SITUATION
- TEMPS D'ÉCHANGE ET D'ANALYSE SUR LE VÉCU DES PARTICIPANTS
- FEUILLES D'ÉMARGEMENT À SIGNER
- QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION
- CERTIFICAT DE RÉALISATION

## ACCESSIBILITÉ

L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toutes situations nécessitant de mobiliser des moyens de compensation nécessaires seront étudiées au cas par cas dans la mesure où les besoins spécifiques nous sont communiqués 2 mois avant la date de réalisation de la formation.

Toutefois, si ces adaptations génèrent des surcoûts, une prise en charge supplémentaire peut être examinée avec l'aide de Kenvad.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, M. KERLEROUX par téléphone au 02 98 24 93 39 ou par mail à l'adresse suivante : [coordination@kenvad.fr](mailto:coordination@kenvad.fr)

**Notre établissement peut proposer un accompagnement individualisé à chaque apprenant en situation de handicap**