



# APPRENDRE À S’AFFIRMER DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL

 Nombre de stagiaires  
**De 5 à 15 max.**

 Durée de la formation  
**14 heures**

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## PRÉ REQUIS

Aucun

## TARIF

INTRA : A partir de 2300 € HT

## PROFIL DE L’INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

## MODALITÉS

Formation en présentiel

## DÉLAIS D’ACCÈS

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



## 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



## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D’ÉVALUATION

Convention de formation

Convocation

Questionnaire en amont de la formation sur les besoins et attentes des stagiaires

Questionnaire d’auto-évaluation en début de formation

Temps d’apprentissage : apports théoriques

Temps d’expérimentation : mises en situation

Questionnaire d’auto-évaluation en fin de formation

Temps d’échange et d’analyse sur le vécu des stagiaires

Feuilles d’émargement à signer par demi-journée

Questionnaire de satisfaction

Certificat de réalisation

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation



## ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

**Contact** : M. Matthieu KERLEROUX : 02 98 24 93 39

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

 2, BD André Malraux  
29400 LANDIVISIAU

 02 98 24 93 39

 [coordination@kenvad.fr](mailto:coordination@kenvad.fr)