



Assertivité

ET CONFIANCE EN SOI

Objectifs de la formation

- Comprendre les principes de l'assertivité.
- Développer des compétences en communication assertive.
- Renforcer la confiance en soi.
- Savoir gérer les critiques et les conflits de manière constructive.

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Ateliers pratiques
- Jeux de rôle
- Mises en situation
- Échanges de groupe et discussions
- Apports théoriques

Modalité d'évaluation

Un suivi personnalisé sera proposé après la formation pour aider les participants à mettre en œuvre leur plan d'action. Une évaluation de la satisfaction sera également réalisée pour améliorer la formation.

Formation "distanciel/présentiel"

La formation est proposée en présentiel, avec une option de distanciel prévue sur demande, sous réserve d'un nombre minimum de participants.

TARIF (indicatif)

490 €

Le coût de la formation est de 490 € par participant, incluant les supports de formation.

FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

**Nouveauté
2025**

- Taux de satisfaction des participants
- Évaluation des compétences acquises avant et après la formation

Présentation et débouchés

La formation "**Assertivité et Confiance en Soi**" vise à renforcer la capacité des participants à s'affirmer tout en respectant les autres. Elle s'adresse à toute personne souhaitant améliorer sa communication, son estime de soi et ses interactions sociales.

- Amélioration des relations interpersonnelles
- Meilleure gestion des conflits
- Renforcement du leadership
- Accroissement de la confiance en soi dans un contexte professionnel et personnel

Durée

14 H

La formation se déroule sur 2 jours.

Programme

6 étapes

- Introduction à l'assertivité
- Les différents styles de communication
- Techniques de communication assertive
- Exercices pratiques et jeux de rôle
- Gérer les critiques et les conflits
- Renforcement de la confiance en soi



FORMATION ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

**Pour nous faire parvenir d'éventuels
besoins spécifiques,
nous écrire à : cfp02@cfp02.info**

CERTIFICATION

Attestation de formation en Assertivité et Confiance en Soi.