

Communication assertive | Prendre confiance en soi au travail

3 jours (21h)

Ajouté le 15/06/2022 - Modifié le 12/02/2025

À partir de 1320€ NET

Accroître son efficacité relationnelle

Objectifs

Avec notre formation prendre confiance en soi au travail, vous atteindrez les objectifs suivants :

- Identifier des techniques simples pour gagner en assurance et sérénité
- Gérer ses émotions de façon positive
- Adapter ses comportements pour favoriser des relations dynamiques et constructives

Compétences visées

- Accroître son efficacité relationnelle tout en affirmant sa personnalité et gagner en charisme
- S'affirmer face à une équipe ou une personne
- Développer un comportement assertif

Public

Toute personne souhaitant gagner en assurance dans ses relations professionnelles

Prérequis : Aucun pré-requis

Accessibilité : Notre formation prendre confiance en soi au travail est ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation. Pour plus d'informations : rendez-vous sur notre page centre de formation.

Délais d'accès : L'accès à la formation prendre confiance en soi au travail est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

Programme

L'impact de sa communication verbale et non verbale

- Les 3 familles de la communication : non verbale, para verbale, verbale
- Postures-voix-regard : leur impact pour la compréhension et la mémorisation d'un message

Communication assertive | Prendre confiance en soi au travail

Auto diagnostic de ses points forts de communicant

- Confronter, évaluer, améliorer son propre fonctionnement et ses caractéristiques d'acteur de la communication


Les différentes attitudes de la communication


- Attaque, fuite, manipulation, assertivité : leur impact respectif dans les situations professionnelles quotidiennes

S'affirmer sereinement dans une relation

- Savoir demander
- Etre force de proposition
- Savoir dire « non »
- Acquérir plus de fermeté ou de souplesse relationnelle (selon le cas) face à une objection
- Répondre à l'émergence d'une situation difficile ou conflictuelle

Dates & lieux

 13, 14, 24 mars 2025


 Nantes / St-Herblain

€ 1320.00

 17, 18 et 24 mars 2025


 Laval


€ 1320.00

 22 mai, 05 et 12 juin 2025


 Le Mans

€ 1320.00

 19, 20 et 26 juin 2025


 Nantes / St-Herblain

€ 1320.00

 19, 20 et 26 juin 2025

 Angers

€ 1320.00

 15, 16 et 22 septembre 2025

Communication assertive | Prendre confiance en soi au travail

📍 La Roche sur Yon

€ 1320.00

📅 20, 21 et 27 novembre 2025

📍 Angers

€ 1320.00

📅 08, 09 et 15 décembre 2025

📍 Nantes / St-Herblain

€ 1320.00

📌 Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 400 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur nos pages centres de formation

📌 Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique

De ce fait, le déroulement de la formation prendre confiance en soi au travail inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail

Équipe pédagogique : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles

Méthodes : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulant Découvrez sur nos pages centres de formation, la présentation détaillée de nos infrastructures et équipements. Les CCI Pays de la Loire sont équipées de la plateforme m@formation, dont l'objectif est d'améliorer l'expérience apprenante de nos stagiaires et d'enrichir nos formations en présentiel. Un accès personnalisé aux documents administratifs et pédagogiques Une ergonomie simple et adaptée Des parcours conçus avec des modalités synchrones et asynchrones

📌 Validation/Certification

Un positionnement est réalisé en début de formation prendre confiance en soi au travail A l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM - quizz - mise en situation ...). Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation.