

## Programme de formation **S'affirmer pour gagner en performance**

### Objectifs de la formation

Repérer les comportements « refuges » et le comportement assertif chez soi et chez les autres ainsi que les impacts sur la relation Faire face à des comportements non assertifs et se positionner dans un rapport gagnant-gagnant Faciliter ses échanges avec l'outil DESC.

### Pré-requis

Aucun pré-requis n'est exigé

### Programme

Autodiagnostiquer ses attitudes et comportements

Analyser les quatre comportements et leurs impacts sur la relation

Faire face et sortir des 3 comportements « refuges »

Faciliter ses échanges pour gagner en performance

### Intervenante



**Sylvie Delobelle**  
Consultante en communication et ressources humaines

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie ludique et active.  
Réflexion et partage, exercices, mises en application et cas pratiques avec feedback.  
Un support est projeté lors de la formation. Un livret pédagogique est remis aux participant au début de la formation.

### Modalités d'évaluation

Un autodiagnostic est proposé avant la formation et un test d'évaluation des acquis est réalisé à la fin de la formation.  
Une attestation de présence est adressée au stagiaire à l'issue de la formation ainsi qu'un questionnaire de satisfaction.

### Modalités et délais d'accès

Inscription via notre formulaire d'inscription sur le site : au minimum 5 jours ouvrés avant le démarrage de la session.  
En cas de prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage la session.

 **Vendredi 15 mars 2024**  
De 9h à 17h30

 **7 heures**

 **Présentiel à Picpus,**  
Paris 12<sup>ème</sup>

 **14 personnes maximum**

 **Tous professionnels**

 **Adhérent :**  
90 € HT – 108 € TTC  
**Non adhérent :**  
330 € HT – 396 € TTC



### Accessibilité aux personnes en situation de handicap.

Afin de vérifier les possibilités d'accueil, merci de prendre contact avec Dimitri Boyer au 01.53.33.34.85