CODE FORMATION

MGT-03-05

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Collaborateurs et managers souhaitant gagner en assurance, difficulté à dire non ou à prendre leur place

Prérequis
Aucun, volonté de travailler sur sa posture

Effectif
4 à 8 participants maximum

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Assertivité

S'affirmer avec justesse dans sa posture et sa communication.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Adopter une posture plus affirmée, sereine et alignée, exprimer leurs besoins avec clarté, poser des limites avec justesse et communiquer de manière constructive au quotidien.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses blocages relationnels et développer une posture plus stable.
- Gagner en confiance et en estime de soi, reprendre sa place dans la relation.
- Oser s'exprimer, dire non sans culpabilité, exprimer un désaccord avec respect.
- Clarifier ses messages et réguler ses émotions.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Comprendre l'assertivité :** passivité, agressivité, assertivité ; trouver sa juste place.
- **Confiance et estime de soi :** forces, zones de fragilité, freins au passage à l'action.
- **Blocages personnels :** peur du conflit, du rejet, sentiment d'illégitimité, questionnaire de personnalité.
- **Communication assertive :** exprimer un besoin, formuler une demande, dire non, poser des limites.
- **Régulation émotionnelle :** identifier ses réactions, prendre du recul.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle et sécurisante : exercices pratiques, mises en situation, apports ciblés, questionnaires de personnalité, débriefs collectifs, travail individuel guidé.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, observation des évolutions, exercices pratiques, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

PRATIQUE

Informations pratiques

Devis, délais, lieux et formats, accessibilité, évaluation.

48 h
ouvrées pour une réponse à votre demande

15 jours
pour recevoir votre devis après l'analyse

3 à 6 sem.
de délai d'accès à la formation

4 à 8
participants par session (8 à 16 pour les PSSM)

DU PREMIER ÉCHANGE À LA FORMATION

01 — 02 — 03 — 04

Analyse de la demande
Chaque devis est réalisé après une analyse préalable de votre besoin.

Devis détaillé
Devis, modalités et contenus de formation transmis au plus tard 15 jours après l'analyse.

Calendrier
Calendrier prévisionnel établi avec le devis, validé à la signature du bon de commande.

Formation
Démarrage dans un délai de 3 à 6 semaines, au lieu et au format convenus.

LIEUX ET FORMATS

Intra ou inter-entreprise, en présentiel ou en distanciel.

Nous essayons au maximum de pratiquer toutes les modalités : se reporter au contenu de chaque fiche de formation.

CONDITIONS

Tarif.....sur devis

Dates.....nous consulter

Délai d'accès.....3 à 6 semaines

Effectif.....4 à 8 participants

8 à 16 pour les Premiers Secours en Santé Mentale

ACCUEIL DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les publics présentant une déficience (physique, sensorielle, psychique), un point spécifique est réalisé avec les acteurs concernés (stagiaire, RH, encadrement de proximité, référent handicap) pour vérifier la compatibilité entre la déficience et le déroulé de la formation. Les adaptations sont mises en place avec les ressources internes de l'entreprise ou de Vicariance, ou avec des prestataires extérieurs. Nos lieux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Nous avons un partenariat avec un prestataire spécialisé (CARPACCESS), quelle que soit la déficience ; sa prise en charge financière reste à la charge du client. Référent Handicap pour Vicariance : Frédéric Darmon (Ergothérapeute D.E.).

ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après formation, quiz, études de cas, mises en situation, grilles d'évaluation des acquis, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois). Le bilan, avec résultats quantitatifs et qualitatifs et verbatim des participants, est réalisé par session, par thématique et par animateur. Les données clients sont anonymisées avant toute communication ; les coordonnées d'autres clients peuvent être transmises sur demande, sous réserve de leur accord préalable.

Une question, un devis ?

contact@vicariance.fr · 09.87.71.50.79 · réponse sous 48 heures ouvrées