



S'AFFIRMER DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

[Date de mise à jour du programme-devis : janvier 2025]

Contexte

Les occasions de défendre nos positions sont fréquentes dans le travail, or nous ne réussissons pas toujours à nous donner ce droit et à nous affirmer dans le respect de soi et d'autrui

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de **s'affirmer positivement pour entretenir un meilleur rapport à soi-même et aux autres**

Les points clés de la formation

- Comprendre les profils relationnels et l'assertivité
- Identifier les clés pour développer une posture assertive
- Acquérir les techniques pour s'affirmer au quotidien

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant gagner en assertivité en situation professionnelle

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et interactive mixant concepts et méthodes, échanges, autodiagnostic, exercices pratiques, mises en situation

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression du participant tout au long de la formation au moyen des méthodes pédagogiques

Le participant complète un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises



Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14 heures

Format : en présentiel en interentreprises dans nos locaux ou en intra-entreprise (lieu à définir)

Programmation : selon notre planification semestrielle pour une interentreprises ou à définir ensemble pour une intra-entreprise

Modalités et délais d'accès

En interentreprises : la planification est accessible sur notre site Internet. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation, dans la limite des places disponibles

En intra-entreprise : notre organisme de formation s'engage à vous répondre sous 72 heures. Sauf cas particulier, le délai pour la mise en place d'une formation est habituellement de 2 mois

Qualiopi

Neoptima est **certifié QUALIOP**I au titre de la catégorie actions de formation
Certificat Qualiopi N°2100471.2

Accessibilité

Un ou des stagiaires sont en situation de handicap ?

Contactez Marie-Laure LAUTIER – Référente handicap – pour étudier les besoins en adaptation des moyens pédagogiques et/ou logistiques et la faisabilité de votre demande

Tarifs

En interentreprises : 600 euros nets* par stagiaire

En intra-entreprise : 2400 euros nets* par groupe de maximum 12 stagiaires

Des frais de déplacement peuvent s'appliquer pour les formations en présentiel hors Hérault

* Honoraires exonérés de TVA en vertu de l'article 261 du Code Général des Impôts relatif à la formation professionnelle continue

Contacts

Pour obtenir le programme détaillé, toute information complémentaire ou vous inscrire, contactez-nos formatrices Florence LAMY ou Marie-Laure LAUTIER :

- NeoptimaRH@neoptima.com
- 04.11.95.00.62