

<b>DURÉE</b> 2 jours	<b>PUBLIC VISÉ</b> Toute personne éprouvant le besoin de développer son assertivité et de plus s'affirmer face aux autres.	<b>PRÉ-REQUIS</b> Savoir lire et écrire le français.
<b>LIEU</b> Région AURA		
<b>TARIF</b> En inter-entreprises : 500€ HT/j En intra & Sur mesure : Sur devis	Pour accès aux personnes en situation de handicap, nous consulter.	

### OBJECTIF PROFESSIONNEL :

- Développer sa confiance en soi dans son environnement professionnel

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ET ÉVALUABLES DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES :

- À l'issue de l'action de formation, les bénéficiaires seront capables de :
  - ♦ Développer leur confiance en soi
  - ♦ Développer des relations équilibrées avec les autres sans agressivité
  - ♦ Apprendre à dire les choses et à gérer les critiques

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

En amont de la contractualisation, un entretien téléphonique ou en visioconférence avec Zoom ou Teams permet de :

- Analyser les besoins en formation du client
- Vérifier les prérequis
- Adapter, le cas échéant, l'action de formation aux profils/situations du/des bénéficiaires
- Identifier, le cas échéant, les situations de handicap et décider des adaptations nécessaires (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques...)
- Les dates/horaires sont déterminés d'un commun accord entre le Client et le Prestataire en amont de la contractualisation.  
*Pour les inter-entreprises* : voir planning du semestre en cours (disponible sur demande)  
*Pour les intra-entreprise* : l'action de formation peut débuter, selon les souhaits du Client, dans un délai de 2 semaines à 3 mois maximum.

### SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION

Feuilles d'émargement co-signées par ½ journée par les bénéficiaires et l'intervenant.

### MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

#### PEDAGOGIE MOBILISEE :

Tests de réflexion, exercices ludiques, vidéos, mises en situation, synthèse et apports du formateur, support de cours PDF.

#### MODALITES TECHNIQUES :

**Formation Inter ou intra dans nos locaux** : salle climatisée équipée d'un paperboard et/ou d'un tableau blanc, d'un vidéoprojecteur, d'un ordinateur par personne et connexion internet (pour le passage des évaluations en ligne).

**Si intra chez le client** : le client devra mettre à disposition de l'intervenant les locaux et équipements décrits ci-dessus (sauf si le client souhaite qu'ALGOTIS fournisse les équipements ; dans ce cas, la prestation sera facturée en sus).

**NB** : les ordinateurs restent optionnels. Dans ce cas, les évaluations se feront sur papier et non au format numérique.

## NOTRE EQUIPE D'INTERVENANTS

### Nos formateurs internes :

- **Françoise** – Formatrice et responsable pédagogique (32 ans d'expérience en formation bureautique & PAO)
- **Alain** – Formateur et gérant de la société ALGOTIS (30 ans d'expérience en formation bureautique & technique)
- **Franck** – Formateur bureautique (27 ans d'expérience en formation bureautique)

Nos formateurs bénéficient d'un suivi de compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique.

### Nos intervenants extérieurs :

- Ils ont tous une expertise pédagogique et technique reconnue dans leurs domaines de compétences (CV à disposition)

## SANCTION DE LA FORMATION

Certificat de réalisation

# CONTENU DE LA FORMATION

### QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI

- Définir l'estime de soi et l'évaluer
- Parler de soi
- Le regard des autres
- La sensibilité à l'échec et à la critique
- La formulation positive

### MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMPRENDRE SES REACTIONS

- Identifier ses stratégies relationnelles privilégiées (modèle de Thomas-Killmann) : Compétition, collaboration, compromis, évitement et accommodement
- Définir l'assertivité et sa traduction dans les comportements
- Comprendre le modèle des positions de vie de l'analyse transactionnelle
- Connaître les postures du triangle dramatique

### COMPRENDRE SES EMOTIONS

- Les émotions positives et les émotions négatives
- Mieux maîtriser ses « petites voix intérieur »
- Être à l'écoute des émotions des autres, reconnaître les signes émotionnels
- Prendre du recul pour mieux distinguer les émotions des faits
- L'impact des émotions sur le travail

### CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI

- Qu'est-ce que l'estime de soi : se respecter et respecter les autres
- Reconnaître mes désirs et mes besoins et les désirs et les besoins des autres
- Les clés du changement de comportement, les postures mentales
- Les jeux émotionnels : le triangle dramatique, le comprendre et savoir en sortir
- S'exposer au jugement des autres

### S'AFFIRMER FACE AUX AUTRES

- Faire et recevoir des critiques
- Apprendre à dire Non
- Exprimer ses besoins
- Mieux réagir aux émotions des autres et face aux fortes personnalités
- Réagir face aux comportements agressifs, manipulateurs, passifs, etc....

[www.ALGOTIS.fr](http://www.ALGOTIS.fr) – 9 ALLEE EVARISTE GALOIS – BAT @NUMBER ONE – 63170 AUBIERE - TEL. +33(0)4 73 24 91 67

Mail : [contact@algotis.fr](mailto:contact@algotis.fr) – Site Web : [www.algotis.fr](http://www.algotis.fr)

Prestataire de formation enregistré sous le n° 83 63 03 569 63 auprès du Préfet de Région Auvergne-Rhône-Alpes (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État), identifié au répertoire Datadock sous le n° 0003814 et certifié Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation ».

SARL au capital de 23 000 € - RCS Clermont-Ferrand B 441 003 597 - Siret 441 003 597 00032 – APE : 8559A - N° TVA Intracommunautaire : FR 61441003597

## TRAVAILLER SA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Empathie, gestion de soi et de ses émotions

Communiquer avec bienveillance

Percevoir les messages négatifs

Éviter le jugement et établir une communication équilibrée

### MODALITES D’EVALUATION (AVANT, EN COURS ET À LA FIN DE LA PRESTATION)

- Entretien téléphonique ou en visioconférence avec Zoom ou Teams et/ou formulaire de contact
- Évaluations formatives tout au long de l’action de formation (exercices, manipulations, questions/réponses)
- Auto-évaluation de l’atteinte des objectifs opérationnels par le formateur
- Recueil des appréciations des bénéficiaires en fin de formation

### INDICATEURS DE RESULTATS 2023 (POUR ASSERTIVITE ET AFFIRMATION DE SOI EN PRESENTIEL)

#### Niveau d’accomplissement :

- Nombre de bénéficiaires accueillis :

#### Niveau de performance :

- Note de satisfaction globale des bénéficiaires :

### ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l’égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), ALGOTIS peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.

### CONTACT PEDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Contact pédagogique : pour toute information / inscription : Mireille Égoux – [mireille@algotis.fr](mailto:mireille@algotis.fr) – 04.73.24.91.67

Contact administratif et handicap : Sandy Rebelo – [sandy@algotis.fr](mailto:sandy@algotis.fr) – 04.73.24.91.67