

Objectif global

Le programme de formation vise à renforcer les compétences en affirmation de soi, assertivité et leadership chez les participants, en les aidant à développer leur confiance en eux, à mieux communiquer leurs besoins, à gérer les conflits de manière constructive et à devenir de meilleurs leaders dans leur environnement professionnel.

Public cible

Cadres, managers, chefs d'équipe, responsables de projet et toute personne désirant améliorer ses compétences en affirmation de soi, assertivité et leadership.



Durée

3 jours (21 heures)

Tarif sur devis



Nombre de participants

Le nombre de participants sera limité pour favoriser les interactions et les échanges. Un effectif idéal sera de 5 à 8 personnes.

Méthodologie

La formation sera interactive et participative, en utilisant différentes approches pédagogiques telles que des présentations, des discussions en groupe, des exercices pratiques, des mises en situation, des jeux de rôle, des études de cas réels, et des séances de coaching individuel ou en binôme.

Prérequis

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour assister à cette formation, si ce n'est un intérêt et une motivation pour développer ses compétences en affirmation de soi, assertivité et leadership.

Évaluation

Les participants seront évalués tout au long de la formation dans le cadre du contrôle continu : quiz, mises en scènes et travaux pratiques, etc.

Certification

À la fin de la formation, les participants recevront un certificat de participation délivré par le centre de formation, attestant de leur présence et de leur engagement dans le programme.



JOUR 1 - AFFIRMATION DE SOI

Introduction

Présentation de la formatrice, des participants et des objectifs de la formation
Mise en place d'un cadre bienveillant et respectueux

Comprendre l'affirmation de soi

Définition et concepts clés
Avantages et impacts positifs sur la vie professionnelle et personnelle

Identifier ses blocages personnels

Analyse des freins à l'affirmation de soi
Exercices d'auto-évaluation et de prise de conscience

Techniques pour développer sa confiance en soi

Stratégies pour surmonter le doute et la peur
Visualisation et renforcement positif

JOUR 2 - ASSERTIVITÉ

Introduction à l'assertivité

Les 3 types de comportements assertifs

Différence entre assertivité, agressivité et passivité

Communication assertive

Les principes fondamentaux de la communication assertive
Pratique des techniques de communication claires et respectueuses

Gestion constructive des conflits

Identifier les sources de conflits
Méthodes pour résoudre les conflits de manière assertive

Cette journée sera jalonnée par des exercices pratiques applicatifs adaptés aux attentes et au contexte professionnel et personnel des participants.

JOUR 3 - LEADERSHIP

Les bases du leadership

Caractéristiques d'un leader efficace

Styles de leadership et leur impact sur l'équipe

Leadership et communication

Communiquer efficacement en tant que leader
Écoute active et feedback constructif

Leadership et gestion d'équipe

Motivation et encouragement de l'équipe
Développement des compétences de chacun

Leadership et exercice de l'autorité hiérarchique et naturelle

Cette journée sera jalonnée par des exercices pratiques applicatifs adaptés aux attentes et au contexte professionnel et personnel des participants.



Bilan

Les participants pourront partager leurs apprentissages, les succès rencontrés depuis le début de la formation et les défis auxquels ils ont été confrontés.

La formatrice Amélie RIGANO interviendra pour fournir des conseils supplémentaires et guider la réflexion des participants.

Conclusion

La formatrice récapitulera les principaux enseignements de la formation et encouragera les participants à continuer à développer leurs compétences en affirmation de soi, assertivité et leadership. Des ressources supplémentaires seront également fournies pour approfondir les connaissances.

Cette formation complète, animée par la formatrice experte Amélie RIGANO, offrira aux participants une expérience enrichissante et interactive pour améliorer leur affirmation de soi, leur assertivité et leur leadership, et ainsi contribuer à leur succès professionnel et personnel.

Amélie **RIGANO**

www.amelierigano.fr
06 27 92 37 30
amelie@amelierigano.fr

Une fiche d'évaluation de la formation sera remise à chaque participant dans un souci d'amélioration continue et de qualité, afin de questionner les axes forts et ceux à renforcer.

HappyTik

