

# Développez confiance et assertivité

*L'art de dire les choses tout en respectant son interlocuteur !*



<b>Modalités</b>	En présentiel ou à distance
<b>Durée</b>	2 jours en présentiel ou 4 x 3h30 à distance
<b>Cible</b>	Tout public, Manager ou non
<b>Prérequis</b>	Réalisation d'un test digital Viacharacter
<b>Evaluation</b>	Quiz d'évaluation des acquis et/ou évaluation du formateur sur la base des mises en situation
<b>Tarif</b>	Sur devis

## Objectifs pédagogiques

- S'appuyer sur ses forces pour se développer
- Gagner en aisance et en crédibilité pour faire passer ses convictions
- S'appuyer sur ses forces pour se développer
- Savoir gérer les situations difficiles

## Déroulé

### Jour 1 : Développer sa confiance en soi

- Poser le cadre de la formation et recueillir les attentes des participants
- Sortir des croyances limitantes avec la pensée positive
- Prendre conscience de ses forces
- Grandir avec le feedback de ses pairs

### Jour 2 : Développer son assertivité

- Evaluer son niveau d'assertivité
- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur nos comportements
- Tester l'impact de son langage non verbal
- Installer des relations gagnant – gagnant
- Faire le bilan des apprentissages avec l'Etoile du Changement

## La pédagogie Mauricette

- Apports pédagogiques sur les principes de l'Approche Neurocognitive et Comportementale modélisés par l'INC (Institut de Neuro Cognitive)
- Prise de conscience par l'auto-positionnement
- Echanges en binômes
- Expérimentation à partir des situations participants
- Partage d'expériences et enrichissement par le feedback des pairs

*Cette formation vous intéresse ?  
Contactez Thomas, notre Business Manager !*

✉ [tpommier@aneo.fr](mailto:tpommier@aneo.fr)

☎ 06 99 37 97 21

