Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

Je gagne en assertivité

Description :

Qu'est-ce que l'assertivité ? C'est un mode de communication qui concilie l'affirmation de soi et le respect de l'autre. La communication assertive consiste à exprimer de façon claire et directe des sentiments et besoins aux autres, sans pour autant chercher à frustrer ou à offusquer. Bien que le comportement assertif soit naturel chez certaines personnes, cette habileté peut être apprise.

Objectifs :

- Développer une attitude d'assertivité afin de se positionner au sein de son organisme
- Utiliser l'analyse transactionnelle pour adopter le juste positionnement en toute situation
- Utiliser tous les outils de la communication non-violente

Programme :

- La définition de l'assertivité
- La réalisation d'un autodiagnostic d'assertivité pour déterminer sa capacité à s'affirmer dans le respect de l'interlocuteur (passivité, manipulation, agressivité et assertivité)
- L'application de la méthodologie d'utilisation de l'assertivité (le DESC)
- L'utilisation de l'assertivité pour prévenir l'agressivité et gérer les situations tendues
- L'affirmation respectueuse de soi dans la relation aux interlocuteurs
- La communication et l'affirmation de soi en situation difficile
- Savoir dire « non » à l'attente d'un interlocuteur en restant bienveillant et respectueux

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Mises en situations

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap naima.ouari@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Tous publics
Pré-requis :
Aucun
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Communication
Lieu :
Irfaf

Tarif / Jour / stagiaire : 190 €
Modalités animation :
présentiel et classe virtuelle
Formateur :
Prestataire externe
Effectif :
8 à 12 agents
Durée en jours :
2
Durée en heures :
14