Oser dire non et mettre les formes

Référence : FCOCOM0024

Thématique : Me former au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Nouvelle formation 2022

Objectifs
- Identifier ce qui empêche de dire NON,
- Prendre conscience de ses besoins, de ses limites et les faire respecter,
- Dire NON de façon congruente.

Programme
- Identifier ce qui vous empêche de dire NON.
- Utiliser la formulation positive et les bons réflexes de communication.
- Savoir à quoi je dis OUI et savoir à quoi je dis NON
- Préparer les étapes pour dire NON

Prérequis
- Aucun

Méthodes mobilisées
- Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et animation en classe inversée.
- Partage d'expériences
- En fonction du public et des moyens mis à disposition, il sera possible de mettre en place
  les apports théoriques en e-learning afin de favoriser les cas pratiques lors des sessions en présentiel. Des tests de positionnement des renforcements post-formation (classe virtuelle) seront mis à disposition des apprenants sous forme de formation ouverte à distance (e-learning).
- Un support de formation sera donné à chaque appre- nant sous forme numérique.

Moyens
- Apports de connaissances, exercices pratiques et conseils personnalisés,
- Salle de formation (avec accès internet) équipée d'un vidéo projecteur, de tables individuelles, d'un tableau blanc, d'un paperboard et de postes informatiques.

Modalité d'évaluation
- Évaluation des acquis de la formation par le formateur

Durée

- 1 jour
  en présentiel
  (7h)

Modalités et délais d’accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe (tarif 2023) avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l’organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

:
«
Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat
»

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter

Accessibilité

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

Chambre de Métiers et de l’Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Date de mise à jour : 10 janvier 2023

Délivré par:

- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur “Être rappelé pour en savoir plus” depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact