

## S'affirmer avec assertivité en situation professionnelle

Référence: FCOCOM0017

Thématique: Me former au développement personnel



# **FORMATION CONTINUE**

Pas de formation au 1er semestre 2025

« Développer sa confiance en soi et apprendre à s'affirmer en toutes situations. »

## **Objectifs**

- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Savoir dire non de manière assertive
- Gérer les conflits

#### Contenu

- Faire le point sur ses qualités et ses limites
- Qu'est-ce que l'assertivité exactement
- Développer et renforcer la confiance en soi
- Apprendre à dire non
- Accepter un compliment
- Comprendre les différents types de conflits
  - Mise en place du plan d'action

## **Prérequis**

Aucun préreguis nécessaire

### Méthodes mobilisées

- Alternance de théorie, de jeux ludiques (quizz interactif, tableau blanc numérique...), exercices et animation en classe inversée
- Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numérique
- Salles de formation équipées d'un vidéoprojecteur et de tables individuelles avec accès internet

## Modalité d'évaluation

• Test d'évaluation des acquis de la formation par le formateur

## Durée

• 1 jour en présentiel (7 h)

## Modalités et délais d'accès

• Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

## **Tarif public**

• 244 €/jour nets de taxe 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



#### **Nous contacter**



## 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 : 9 septembre 2025

## Délivré par:

- Saumur, antenne CMA (49): 5, quai Comte Lair 49400 SAUMUR
- Angers (CMA49 accueil): 5, rue Darwin CS 80806 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil): 5, cour Etienne-Jules Marey CS 81630 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards BP18129 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil): 35, rue Sarah Bernhardt CS 90075 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil): 39, quai André Pinçon CS 30227 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue): 5, rue Darwin CS 80806 49008 ANGERS CEDEX 01
- 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
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt CS 90075 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards BP18129 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

#### Prochaines sessions:

- CMA Pays de la Loire (siège régional) Pour toute information complémentaire sur la programmation ou sur les dates en cours ou à venir, nous consulter
  - Pas de date limite d'inscription

#### Tarifs:

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