

Management
Gestion de projets

Efficacité professionnelle
Epanouissement professionnel

Customer care

MBTI®
Process Communication®

Formation
Coaching
Blended Learning
Training Simulation

www.metamorphoses.be
www.formandcoach.com

contact@metamorphoses.be

Métamorphoses sprl

Bois du Foyau 78
1440 Braine-le-Château
Belgique

Tél. 00 32 497 70 85 82
00 32 497 70 70 50
Fax 00 32 2 400 42 38



Développer votre assertivité

Oser s'affirmer, construire des relations plus saines et plus efficaces.

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- ➔ D'oser communiquer leurs informations et leurs points de vue tout en respectant leur interlocuteur.
- ➔ De réagir positivement face à des personnes ou des situations vécues comme difficiles
- ➔ De communiquer de façon constructive des messages délicats (dire « non », mauvaises nouvelles, demandes impossibles à traiter...).

Contenu de la formation

- ➔ Travail sur les objectifs des participants
- ➔ Comprendre ce qu'est réellement l'assertivité
- ➔ Découvrir les différentes attitudes et ses attitudes privilégiées
- ➔ Comprendre pourquoi et quand nous ne sommes-nous pas assertifs
- ➔ Travailler les peurs et les pensées automatiques
- ➔ Etre assertif au travail
- ➔ Communiquer calmement son opinion
- ➔ Faire une demande de façon efficace
- ➔ Répondre à l'agressivité
- ➔ Dire « non » de façon positive
- ➔ Synthèse et plan d'action personnel.



La formation vous donne une méthode cohérente pour développer des attitudes plus assertives :

Pourquoi nous ne sommes pas assertifs



Travailler les peurs et les pensées automatiques



Utiliser les outils de l'assertivité

Management
Gestion de projets

Efficacité professionnelle
Epanouissement professionnel

Customer care

MBTI®
Process Communication®

Formation
Coaching
Blended Learning
Training Simulation

www.metamorphoses.be
www.formandcoach.com

contact@metamorphoses.be

Métamorphoses sprl

Bois du Foyau 78
1440 Braine-le-Château
Belgique

Tél. 00 32 497 70 85 82
00 32 497 70 70 50
Fax 00 32 2 400 42 38



Développer votre assertivité

Oser s'affirmer, construire des relations plus saines et plus efficaces.

Démarche pédagogique

Nous utilisons une méthode de formation pratique et ludique (basée sur la méthode Eurêka) :

- ➔ Communication avec les participants avant et après la formation pour renforcer leur implication.
- ➔ Intégration des outils renforcée par l'utilisation des cycles d'apprentissage et de la méthode « SAVI ».
- ➔ Travail sur des cas concrets, partage d'expériences et de recommandations avec les participants, exercices de mise en pratique et/ou jeux de rôles.
- ➔ Préparation d'un plan d'action à l'issue de chaque formation.



Public cible

- ➔ Cadres, employés, personnel d'exécution (aucun pré-requis n'est nécessaire).

Pré-requis

Aucun

La méthode de formation vise à augmenter la mise en pratique et l'intégration des connaissances :

Prise de conscience de ses modes de fonctionnement



Application à des cas concrets



Plan d'action



Possibilité de suivi post formation

Management
Gestion de projets

Efficacité professionnelle
Epanouissement professionnel

Customer care

MBTI®
Process Communication®

Formation
Coaching
Blended Learning
Training Simulation

www.metamorphoses.be
www.formandcoach.com

contact@metamorphoses.be

Métamorphoses sprl

Bois du Foyau 78
1440 Braine-le-Château
Belgique

Tél. 00 32 497 70 85 82
00 32 497 70 70 50
Fax 00 32 2 400 42 38



Développer votre assertivité

Oser s'affirmer, construire des relations plus saines et plus efficaces.

Organisation pratique

La formation est ouverte à des personnes provenant de différentes entreprises ou institutions. Nous acceptons des inscriptions individuelles ou en petits groupes. La formation sera donnée à un maximum de 8 à 10 personnes.

La formation se donne sur deux journées (de 9h00 à 16h30) le mardi 2 mars et le mardi 16 mars 2010 et une demi-journée facultative de suivi (de 9h00 à 12h30) le mercredi 21 avril 2010.

Les participants reçoivent un syllabus. La formation a lieu à quelques kilomètres du ring sud de Bruxelles.

Budget :

La formation revient à :

Nombre de participants que vous inscrivez :	1	2	3 ou plus
Prix en euros Hors TVA par participant	690,00	630,00	590,00

La demi-journée de suivi revient à 150 Euros hors TVA par participant. Le prix inclut le repas de midi et les mignardises.

Nous sommes également agréés « Chèque Formation » par la Région Wallonne (numéro 0398) et pouvons donc faire profiter nos clients éligibles de subventions sur nos formations (**réduction par participant de 210 Euros TVA pour la formation et de 45 Euros pour la demi-journée de suivi**).

Nous proposons une demi-journée de suivi pour aider les participants à :

Mémoriser les concepts vus



Mettre en pratique les outils



Faire face aux difficultés rencontrées en pratique

