

**Prérequis :** *Aucun*

 **Personne en situation de handicap :**

*Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contacter notre référent handicap à l'inscription pour étudier les moyens d'accompagnement.*

**Durée :** 14 heures

**Public :**

La formation s'adresse à toute personne désirant analyser sa capacité à communiquer et à s'affirmer

**Modalité :** Présentiel

**Evaluation des acquis :**

*Evaluation des acquis en continu par auto-examen*

**Evaluation de la satisfaction:**

*Enquête de satisfaction du stagiaire*

**Sanction visée :**

Certificat de réalisation

**Accès à la formation :**

*Selon le dispositif d'accès à la prestation, ces modalités peuvent comporter une ou plusieurs des étapes suivantes de façon à définir le parcours le plus adapté (parcours standard, raccourci, renforcé) :*

- information individuelle ou collective,
- dossier de demande de formation,
- identification, voire évaluation des acquis,
- entretien individuel de conseil en formation

**Moyens pédagogiques :**

Théorie en salle et mise en situation avec des outils numériques

**Référence AFPI :** TER-06-003

## OBJECTIFS

Identifier ses forces et ses faiblesses, faciliter le développement personnel et professionnel, analyser sa capacité à communiquer et à s'affirmer, acquérir les outils pour avoir confiance.

## PROGRAMME DE FORMATION

- Définir ensemble ce qu'est l'affirmation de soi par l'autodiagnostic des comportements**
- Reconnaitre les attitudes et les manières d'être :**
  - ↳ Attitudes assertives
  - ↳ L'importance du non verbal
  - ↳ Les positions de vie
  - ↳ Les pilotes clandestins
- S'affirmer dans ses droits, dans l'écoute :**
  - ↳ L'écoute active
  - ↳ Les signes de reconnaissance
- S'exprimer :**
  - ↳ Exprimer un message positif
  - ↳ Prendre sa place dans une relation de communication

**DEBOUCHES**

Néant

**PASSERELLES**

Néant