

2025

Programme de formation



OMAGASTE

Développer une Posture assertive dans un contexte professionnel

Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Définir la notion de posture professionnelle assertive en équipe et avec les clients, les outils pour la renforcer
- ✓ Savoir s'exprimer avec la Communication Non Violente (parler vrai) et savoir dire non
- ✓ Développer son comportement assertif en situation professionnelle.
- ✓ Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance pour développer son impact professionnel.

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

Public

Le public concerné est : salariés ou dirigeants

Minimum 1 et maximum 10 participants.

Pré-requis

- Aucun pré-requis

Durée

Cette formation se déroulera en 15 heures sur 2 jours en présentiel, avec 5 heures de travaux personnels en interséance.

Horaires : à définir avec la formatrice

Tarif

Sur devis personnalisé en fonction de nombre de bénéficiaires.

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque le devis et la convention de formation sont signés, l'acompte versé. (30%)

Les délais d'accès à l'action sont de 2 semaines.

Prise en compte du handicap : Nous contacter, nous étudions au cas par cas les compensations nécessaires.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : expérimentale et démonstrative

Outils pédagogiques : communication non violente, échelle de RYFF, les valeurs, motivations, talents, pyramide de Maslow, outils de la gestion de conflit, DESC.

Supports pédagogiques : Présentation power point fournie en début de formation en version imprimée pour faciliter la prise de notes.

Éléments matériels de la formation

Salle de formation : fournie par le client. Ce dernier s'assure qu'elle permet d'accueillir le nombre de bénéficiaire prévu dans la session.

Equipements divers mis à disposition : notes repositionnables pour les formats brainstorming de la formation. (le stagiaire amène papier et stylo)

Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Madame Stéphanie Cardonna, coach professionnelle, formatrice et consultante en bilan de compétences. Stéphanie est praticienne coaching somatique, PNL et CGP et a obtenu en 2022 la Certification SCRUM MASTER– Gestion des équipes avec les méthodes agiles. C'est aussi forte de son expérience de 17 ans dans l'industrie dont 5 ans en management d'équipe qu'elle forme et accompagne dans la transition, la prise de décision et le leadership.

CONTACT : Stéphanie CARDONNA – 06 08 41 01 99 - stephanie.cardonna@omagaste.com

Contenu

1ère journée

Module 1 : le concept de posture professionnelle et prise de conscience de son niveau d'assertivité au sein de son organisation professionnelle

- Evaluation de son propre niveau de confiance en soi et d'assertivité
- Liens entre comportements, ressentis et assertivité
- L'échelle de Ryff avec les 6 dimensions
-

Module 2 : développer la confiance en soi en lien avec ses valeurs et motivations profondes

- Identification de ses valeurs, de ses motivations, des talents et ressources avec mise en perspective avec ses collègues de travail

Outils : visualisation, PNL

2ème journée

Module 3 : confiance en soi et assertivité dans ses relations professionnelles

- Communication Non Violente (CNV) et Assertivité
- En situations conflictuelles : présentation d'un conflit, des types et des causes d'un conflit /étapes d'un conflit
- Découverte des différentes attitudes face à un conflit et mise à jour de son profil en situation de conflit
- Développer sa posture avec la CNV et la PNL, et "Savoir dire Non"
- Désamorcer le conflit en utilisant le DESC et les outils de la négociation

Conclusion :

- Les liens entre posture assertive et confiance en soi
- Mise en situation

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

☒ *feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur*

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

☒ *Questions orales*

☒ *Mise en situation*