

Rapid Learning

Code
701600

Durée
1 heure 30

Tarif Inter*
195 €
HT

**Repas inclus (en présentiel)*

PUBLIC

Toute personne qui souhaite s'affirmer dans son quotidien professionnel

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Un large panel d'activités interactives

Se former où et quand on veut

S'arrêter et reprendre sa formation à sa guise

Une attestation de suivi ou de réussite téléchargeable sur toutes nos solutions

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un module 100% à distance à faire à son rythme
- Des activités ludiques et interactives
- Un quiz de fin de module pour valider les acquis
- Une formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des apprentissages

SATISFACTION ET EVALUATION

- Une attestation sera disponible en téléchargement lorsque vous aurez suivi entièrement et validé votre module de formation e-learning.

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en

Objectifs pédagogiques

- Faire preuve d'assertivité
- Faire face aux différents comportements
- Développer l'estime et la confiance en soi
- Maîtriser et utiliser ses émotions
- Oser s'exprimer

Programme du module digital

- En vous inscrivant sur notre plateforme, vous aurez accès aux ressources e-learning pendant une durée de 3 mois à compter de l'obtention des identifiants

Faire preuve d'assertivité

Clarifier l'assertivité

- Les bénéfices de l'assertivité
- Le cycle de l'affirmation de soi
- Les 4 types de comportements

Faire face aux différents comportements

Identifier les leviers d'une communication efficace

- Le schéma de la communication
- Les 3 niveaux d'écoute
- Le cocktail de l'assertivité

Répondre d'une manière assertive aux comportements

- La bonne attitude face aux comportements refuges
- Les comportements assertifs

Développer l'estime et la confiance en soi

Trouver la juste estime de soi

relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Définition de l'estime de soi
- Les 4 niveaux d'estime de soi

Gagner en confiance grâce à ses forces

- Le cercle vertueux de la confiance
- La démarche en 4 temps pour oser agir

Maitriser et utiliser ses émotions

Expliquer le fonctionnement de nos émotions

- Les 4 émotions de base
- Le niveau d'intensité de l'émotion et du sentiment

Décrypter l'émotion pour passer à l'action

- Les messages et les besoins cachés
- Les 4 étapes pour maitriser et utiliser ses émotions

Oser s'exprimer

Soutenir une position claire

- L'attitude à adopter pour recevoir une critique
- Méthode pour émettre une critique constructive, dire non

Mobiliser ses ressources

- Les bénéfices des signes de reconnaissance
- Un signe de reconnaissance de qualité
- La bonne compréhension du module sera évaluée par un quiz de fin

A noter

...

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.