



**Sandrine JOURDAIN,**  
Formatrice et coach, spécialisée dans  
l'accompagnement et la relation d'aide,  
diplômée en travail social et sciences de  
l'éducation

## DEVIS ET INSCRIPTIONS

✉ [jourdaincoachingetformation@gmail.com](mailto:jourdaincoachingetformation@gmail.com)

🌐 [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com)

📍 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX

☎ 06 09 84 00 20

Référent Pédagogique / Qualité / Handicap :  
Sandrine JOURDAIN

## PUBLIC

Toute personne qui cherche à développer son assertivité au travail

## PRÉREQUIS

Aucun

## ACCESSIBILITE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Nous étudions l'ensemble des adaptations nécessaires, qu'elles soient liées à un handicap reconnu ou non.

Contactez le référent handicap

## MODALITÉS/DÉLAIS ACCÈS

En présentiel, 3 jours

3 x 7 heures soit 21 heures de formation

3 à 12 participants

En Intra et Inter entreprises et en individuel

1 formation réalisée minimum /an

Inscriptions par mail, acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés, Diaporama, Vidéos, Brain storming, travail en sous-groupes, travail de réflexion personnel, mises en situation, jeux de rôles, support de formation

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation pédagogique progressive, recueil des attentes et des besoins à l'inscription, tests de positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par QCM

## MODALITÉS DE SANCTION

Remise d'un certificat de réalisation

## FINANCEMENTS

- Individuel
- Autres / OPCO / Pole emploi : se rapprocher de votre référent formation

## TARIFS 2024

- Inter : 1280€ HT (hors frais d'hébergement, de restauration, de transport)
- Intra / individuel : Nous contacter

# DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

S'affirmer avec assertivité est une compétence très utile pour maintenir des relations professionnelles constructives. C'est un talent apprécié pour trouver sa place et évoluer dans le monde du travail.

Cette formation vous permettra de repérer votre propre fonctionnement, vos qualités et vos axes de développement. Vous apprendrez à vous positionner dans un respect mutuel. Vous découvrirez comment appréhender les situations complexes plus sereinement et vous apprendrez à vous exprimer avec assertivité.

## OBJECTIF PROFESSIONNEL

- Développer une posture assertive et s'exprimer avec assertivité dans son milieu professionnel

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses propres fonctionnements
- S'adapter dans des situations difficiles
- Utiliser les techniques proposées

## PROGRAMME DE FORMATION

- Repérer son profil assertif : identifier ses propres fonctionnements, développer l'affirmation de soi, identifier les qualités nécessaires pour développer une attitude assertive
- Être assertif dans des situations à enjeu émotionnel : définir le conflit et l'agressivité, distinguer les indicateurs de montées en tension, gérer les attaques
- S'exprimer avec assertivité : formuler une critique constructive, développer une communication non violente, découvrir les outils de gestion du stress et des émotions.

**Cette formation nécessite une implication personnelle.**

## DATES DE FORMATION À LA ROCHELLE

**Du 21 au 23 mai 2024**

**Autres dates et lieux sur demande**



Tél. 06 09 84 00 20 / Site : [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com) / E-mail: [jourdaincoachingetformation@gmail.com](mailto:jourdaincoachingetformation@gmail.com)

Coaching & Formation est une entreprise individuelle déclarée auprès de l'URSSAF - 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX

SIRET : 908 609 944 00016 / code APE : 8559A / **Déclaration d'activité** enregistrée sous le numéro 75170280717

auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Société de médiation professionnelle : 24 rue Albert de Mun 33000 BORDEAUX