



Attestation de compétences  
Certificat de réalisation

# L'ART DE S'AFFIRMER : OSER DIRE, SAVOIR DIRE, SE FAIRE ENTENDRE

## DATE(S)

Du 08 au 09 octobre 2024

## LIEU

CCI DU CHER  
Avenue d'Issoudun  
18000 BOURGES

## DURÉE

2 jours soit 14 heures

## PUBLIC(S)

Salariés  
Particuliers

## OBJECTIFS

- » Mieux se connaître et mieux connaître son interlocuteur « La transformation de ses points faibles en atouts »
- » Utiliser les formes pour transmettre les idées
- » Utiliser des stratégies pour s'affirmer en respectant les autres

## COMPÉTENCES VISÉES

- » L'affirmation des objectifs et des opinions avec tact et habilité
- » La maîtrise des effets de son propre comportement sur son entourage professionnel

## MODALITÉS D'ACCÈS

- » Bulletin d'inscription
- » Questionnaire de positionnement
- » Convention de formation

## EMPLOIS VISÉS

Optimisation des pratiques au quotidien



### TAUX\*

Taux de satisfaction	<b>94,80%</b>
Taux de certification	<b>100%</b>
Taux de rupture	<i>non concerné</i>
Taux d'insertion à 3 mois	<i>non concerné</i>
Taux d'insertion à 6 mois	<i>non concerné</i>
Taux de poursuite d'étude	<i>non concerné</i>

\*Taux de satisfaction global des formations du parcours développement des compétences calculé en 2023

### ACCESSIBILITE HANDICAP

Etude des besoins spécifiques  
au cas par cas  
Aide à la constitution des dossiers  
Adaptations spécifiques.  
**Contactez notre référente handicap  
pour plus d'informations :**



**Nathalie BONNARD**  
nathalie.bonnard@cher.cci.fr  
02 48 67 55 55

### TARIFS

850€/personne (Net de TVA)  
Possibilité de prise en charge par OPCO

### CONTACTS CCI FORMATION<sup>18</sup>

**Diane HAPPE**  
**Fadila EL MEZOUARI**

cciformation18@cher.cci.fr | 02 48 67 80 64

CCI du cher - Avenue d'Issoudun  
CS 70237 - BOURGES CEDEX

**cher.cci.fr**

### PRÉREQUIS

Aucun

### PÉDAGOGIES & MOYENS

- » Intervenants professionnels et issus du secteur
- » Participative et directement opérationnelle
- » Activité centrée sur les spécificités de l'entreprise
- » Distanciel possible si conditions l'exigent
- » Groupe de 5 à 12 personnes

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- » Evaluation de l'acquisition des compétences via des mises en pratique et exercices pendant la formation
- » Evaluation de la formation à chaud par chaque participant.
- » Evaluation à froid (entre 3 et 6 mois)
- » Evaluation par l'intervenant du groupe et de la bonne acquisition des compétences + réponse aux objectifs



# PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION\*

\*Des modifications peuvent intervenir pour répondre au mieux aux attentes de l'entreprise et des salariés formés.

## Les modules

### 1. MIEUX SE CONNAÎTRE : TRANSFORMER SES POINTS FAIBLES EN ATOUTS

Autodiagnostic d'affirmation de soi

### 2. S’AFFIRMER DANS LES RÈGLES DE L’ART DANS LES SITUATIONS DIFFICILES

Analyser sa subjectivité et savoir accueillir celle des autres

Bâtir des échanges constructifs

Exprimer une demande acceptable de façon courtoise

Formuler clairement un « non »

Faire valoir sa légitimité, exercer son autorité

S'autoriser des droits tout en respectant les autres

### 3. COMPRENDRE ET S’ADAPTER AUX DIFFÉRENTS PROFILS DE SES INTERLOCUTEURS

Faire face à un interlocuteur passif, agressif ou manipulateur

Faire des compliments et des reproches de façon respectueuse et constructive

### 4. SAVOIR OPTIMISER SA COMMUNICATION VERBALE ET NON-VERBALE

Utiliser le modèle D.E.S.C. en cas de situations tendues ou conflictuelles

Adopter une communication positive, éviter les mots et expressions « poisons »