

# AFFIRMATION DE SOI ET TRAVAIL EN EQUIPE



## Objectifs

- Développer sa capacité à travailler en équipe - Comprendre et intégrer les bases de l'affirmation de soi - Apprivoiser ses émotions pour plus d'aisance dans sa vie professionnelle - Développer une communication efficace, respectueuse et personnalisée - Gérer au mieux les tensions

## Contenus

De la relation à la communication : Autodiagnostic ; Quelles sont vos forces et vos faiblesses dans vos relations et le travail en équipe ? Identifier sa place et son rôle au sein de l'équipe ; Maîtriser les concepts de base d'une communication dans l'assertivité ; Hiérarchiser les priorités dans sa posture et son attention face aux autres ; Développer une écoute active ; Identifier les attitudes non communicantes ; S'initier à la communication non violente L'affirmation de soi dans le respect d'autrui : Comment prendre de la place pour soi et au sein d'une équipe ; Apprivoiser les éléments constitutifs de l'affirmation de soi ; Développer la connaissance de soi ; Renforcer et mobiliser ses ressources ; Repérer ses points forts et ceux à améliorer ; Améliorer son attitude, sa posture, sa voix et sa respiration ; S'affirmer de façon constructive Le rôle des émotions et leur régulation : La place et le rôle des émotions au sein

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Modalités et délais d'accès à la formation

Parcours possible tout au long de l'année Délais d'accès à la formation : Nous consulter

## Public concerné

Tout public, Salariés

## Accessible aux personnes handicapées

## Durée

- Nombre d'heures en centre : 14h
- Nombre d'heures au total : 14h

## Dates

Du 09/10/2025 au 10/10/2025 à Yzeure

## Méthodes pédagogiques

Apports théoriques Mises en situation pratique Alternance de présentation d'outils de jeu de rôle de minicoaching et d'échanges entre participants

## Modalités d'évaluation

- Évaluation orale et/ou écrite au cours de la formation

## Validation

Attestation de formation

## Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences

## Tarif

Prix maximum : 21€/heure.

Tarif donné à titre indicatif, modulable en fonction du projet et du statut du candidat. Pour une réponse sur mesure : nous contacter.

## Résultat(s)

Taux de satisfaction du secteur Sanitaire et Social: 100 %

### Formation réalisée par

GRETA Auvergne  
03400 - YZEURE

### Site de formation

GRETA Auvergne Agence 03  
39 place Jules Ferry  
03400 - Yzeure

### Contact

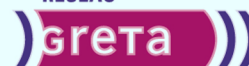
Hervé COUPERIER  
04 44 44 95 95  
greta-auvergne.agence03@ac-clermont.fr



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

RÉSEAU



AUVERGNE