

## S'affirmer avec assertivité en situation professionnelle

Référence : FCOCOM0017

Thématique : Me former au développement personnel

### Formation éligible

## FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 2023 : 100%  
100

% des stagiaires se déclarent satisfaits

concernant la possibilité de mettre en œuvre les connaissances acquises en formation dans leur activité

**« Développer sa confiance en soi et apprendre à s'affirmer en toutes situations. »**

### Objectifs

- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Savoir dire non de manière assertive
- Gérer les conflits

### Contenu

- Faire le point sur ses qualités et ses limites
- Qu'est-ce que l'assertivité exactement
- Développer et renforcer la confiance en soi
- Apprendre à dire non
- Accepter un compliment
- Comprendre les différents types de conflits
  - Mise en place du plan d'action

### Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

### Méthodes mobilisées

- Alternance de théorie, de jeux ludiques (quizz interactif, tableau blanc numérique...), exercices et animation en classe inversée
- Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numérique

- Salles de formation équipées d'un vidéoprojecteur et de tables individuelles avec accès internet

### **Modalité d'évaluation**

- Test d'évaluation des acquis de la formation par le formateur

### **Durée**

- 1 jour  
en présentiel  
(7 h)

### **Modalités et délais d'accès**

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

### **Tarif public**

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

### **Tarif artisan**

:

«

Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat

»

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - [Nous contacter](#)



### **Accessibilité**

- Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

## **Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire**

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z



### **Nous contacter**

*Date de mise à jour : 23 janvier 2025*

## Délivré par:

- Saumur, antenne CMA (49) : 5, quai Comte Lair - 49400 SAUMUR
- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

## Prochaines sessions:

- Laval (CMA53 formation continue) - Mardi 20 mai 2025 - Inscription avant le 13/05/2025
- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information complémentaire sur la programmation ou sur les dates en cours ou à venir, nous consulter  
- Pas de date limite d'inscription

## Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact