Inter SR
Intra CL

Public

Tout public Caf

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14 heures de formation
Calendrier - Lieux - Modalités d'accès : Planification sur le site EGOC [Sessions à venir]
Nous contacter pour suivi des programmations et des planning sur www.egoc.org

Catégorie

Offre de l'EGOC
Qualité de vie et bien être au travail

Tarifs

420.00

Modalités d'animation

En présentiel

Formateur

Formateur expert

Effectif

Minimum : 6 stagiaires /
Maximum : 12 stagiaires

Les clés pour croire en soi et s'affirmer

MAJ : Vendredi 06 novembre 2026

Objectif professionnel

Renforcer son estime de soi et savoir s'affirmer

Contenu

Estime de soi : comprendre et agir

Les trois piliers de l'estime de soi : confiance, amour et vision de soi

Autodiagnostic : identifier ses forces, ses valeurs et ses zones de développement

Lelien entre estime de soi et communication professionnelle

Les croyances limitantes : les repérer et les dépasser

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Les mécanismes de défense et leurs effets sur la relation

L'impact des émotions sur le comportement et la communication

Gestion des émotions : techniques pratiques pour retrouver son ancrage

Renforcer sa confiance en soi dans les situations de tension

Reconnaître les attitudes assertives et non assertives

Les quatre attitudes face aux situations de communication : fuite, manipulation, agression, assertivité

Identifier ses propres tendances et leurs conséquences sur les relations

Les biais de perception et les pièces du jugement

S'affirmer sans être agressif

Emettre une critique constructive

Exprimer ses besoins de façon factuelle et objective

Recevoir une critique avec recul

Taux de satisfaction

Nouveau programme 2026

Tarification

INTRA - Coût jour prévisionnel : 1 200 € TTC

INTER - Coût stagiaire
6/7 participants : 420 €
8/9 participants : 320 €
10/12 participants : 290 €

Tarif / Coût stagiaire

420.00

Faire face à l'agressivité et aux reproches

Savoir demander et refuser

Formuler une demande avec clarté et assurance

Dire non : enjeux, freins et techniques

Poser des limites avec respect, sans culpabilité

Maintenir une relation constructive après un refus ou un désaccord

Méthodes mobilisées

Méthode pédagogique active et participative

L'animation propose une approche pratique, spécifique, des réponses applicables dans la pratique des agents. Elle conjugue la dimension relationnelle et la dimension méthodologique de la pratique de la communication positive et assertive. Elle alterne apports notionnels, méthodologie, échanges, réflexion en groupe et sous-groupes et exercices pratiques.

Des jeux de rôles et simulations de situations de communication permettent aux participants d'expérimenter et de s'approprier les méthodes présentées.

Des outils ludiques et diversifiés seront proposés aux participants

Film pédagogique « Assertivité et communication »

Tests de positionnement sur les défenses et aptitudes à la communication

Test sur la gestion des critiques : exercice spécifique Caf exercice conçu par Claudine Berthy

Questionnaires sur la gestion des émotions et l'alexithymie.

Analyse de situations vécues, jeux de rôles et simulations avec débriefing constructif

Un livret pédagogique est remis à chaque participant à l'issue de la formation.

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec

le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « Contact et Accessibilité »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

Pour toutes informations administratives, pédagogiques, d'accompagnement aux personnes ou d'une adaptation de la formation sur mesure, vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43
