

## Formation Développer son assertivité

<b>Durée de la formation :</b>	6 heures
<b>Date de la session :</b>	du 22/11/2024 au 22/11/2024
<b>Dates précises :</b>	
<b>Horaires de la session :</b>	9h30-16h30
<b>Lieu :</b>	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite
<b>Nombre de places maximum :</b>	10
<b>Formateur(s) :</b>	Morgane LE PENNEC
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun
<b>Public ciblé :</b>	Tout agent de l'université de Bordeaux Agents n'ayant pas suivi de formation sur la même thématique
<b>Public prioritaire :</b>	Personnel de l'université
<b>Date limite d'inscription :</b>	11/09/2024

### Objectifs :

- Identifier ses tendances comportementales sous stress
- Mettre en œuvre des techniques d'affirmation de soi
- Développer son leadership grâce à l'assertivité

### Programme :

Ni hérisson, ni paillason !

Venez découvrir les secrets de l'assertivité : l'art de s'affirmer tout en restant diplomate.

Comment défendre son point de vue et ses besoins tout en respectant ceux d'autrui ?

Cette formation apporte des pistes pour trouver l'équilibre entre l'affirmation de soi et le respect d'autrui. L'enjeu sera de donner des clés pour adopter une attitude de fermeté sur ce qui n'est pas négociable et de souplesse sur ce qui l'est, de façon à développer des relations à la fois plus efficaces et plus harmonieuses.

### Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr>

Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#) et toutes les infos sur [l'intranet](#)