

Formation Développer son assertivité

Durée de la formation :	7 heures
Date de la session :	du 03/07/2025 au 03/07/2025
Dates précises :	
Horaires de la session :	9h00-17h00
Lieu :	En distanciel - lien Zoom dans documents pré-formation
Nombre de places maximum :	10
Formateur(s) :	Morgane LE PENNEC
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Tout agent de l'université de Bordeaux Agents n'ayant pas suivi de formation sur la même thématique
Public prioritaire :	Personnel de l'université
Date limite d'inscription :	05/06/2025

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](#)