

Formation affirmation de soi et la communication assertive

Améliorez la productivité et votre efficacité grâce à la formation affirmation de soi et la communication assertive avec Interfor.

Les modalités de formation

Public :	Salarié en poste Managers
Durée :	14 heures, 2 jours
Lieu :	Interfor - Amiens

Objectifs

- Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en distanciel (clarté, rythme, impact visuel et vocal)
- Adapter sa communication aux différentes générations et profils numériques
- Comprendre et accompagner le changement lié à la communication digitale

Programme

Programme de la formation : maîtriser la prise de parole en distanciel

- Accueil : Mon expérience en visio (plaisir / frustration)
- Les fondamentaux de la prise de parole en distanciel : Posture, voix, rythme et regard face à une caméra. Gestion de l'attention de l'auditoire à distance. Supports visuels : clarté et impact.
- Communication intergénérationnelle en distanciel : Attentes, préférences et usages numériques selon l'âge.
- Atelier participatif : "Comment capter et garder l'attention d'une génération différente de la mienne ?".
- Jeu de l'Escalier : comprendre l'importance du changement et la résistance face au distanciel
- Assertivité : outils DESC, écoute active, savoir dire non,...

Lire la suite sur le site



Modalités et pré-requis de la formation

1 Certification de la formation

Aucune certification pour cette formation.

2 Prérequis et validation des prérequis

Pas de prérequis nécessaire pour cette formation.

3 Moyens pédagogiques

- Exposés interactifs et démonstrations
- Ateliers pratiques sur outils de visio et animation digitale
- Exercices ludiques (Jeu de l'Escalier, activités de ludopédagogie)
- Études et échanges intergénérationnels
- Feedbacks collectifs et personnalisés

4 Délai d'accès

- Selon le calendrier établi entre les disponibilités du stagiaire et du formateur et avec un dossier complet, l'entrée en formation peut se faire sous 48h.

5 Modalités d'évaluation de la formation

- Questionnaire préalable sur l'expérience du distanciel
- Évaluations formatives en continu (ateliers, exercices pratiques, feedbacks)
- Questionnaire final de validation des acquis
- Engagement écrit individuel (« Lettre à soi-même »)
-

6 Accessibilité aux personnes en difficultés ou en situation de handicap

Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour tout projet de formation l'équipe Interfor vous accompagne, plus d'infos sur : **[notre accompagnement](#)**

Quelle spécialisation choisir après cette formation?

- Prise de parole en public
- Affirmation de soi et la communication assertive
- Développer ses soft skills

Comment financer ma formation?

Pour connaître les modalités de financement disponibles pour cette formation, nous vous invitons à contacter l'équipe)

Date de dernière à jour : 23/09/2025

