

Développer votre assertivité, niveau 1

réf : ASO

Les formations « Full Learning » permettent de préparer et d'approfondir les formations présentielle grâce à des modules e-learning, de façon autonome et interactive.



Ces cours e-learning sont composés de plusieurs types de modules :



- Les **'sessions'** : des modules structurés en courtes unités, de 30 à 45 minutes chacune. Les contenus sont interactifs, avec du son et de la vidéo

- Les **'Essentials'**: fiches de synthèse, présentant l'essentiel de ce que vous devez retenir de chaque thème

- Les **'Action Tips'**: fiches outils, pour vous aider à mettre en pratique dans votre activité au quotidien les contenus que vous aurez consultés.

- Les **'VideoCast'*** : des experts témoignent de leurs expériences et fournissent des conseils pour la mise en pratique.

* En anglais sous-titré en français

Détail des modules	
Session	Formuler une demande, exprimer un refus
Essential	Formuler une demande, exprimer un refus
Formation présentielle 2 jours	
Session	Qu'est-ce que la confiance en soi ?
Essential	Qu'est-ce que la confiance en soi ?
Session	Comment s'affirmer dans les situations difficiles ?
Essential	Comment s'affirmer dans les situations difficiles ?
Session	Réguler les tensions grâce à la méthode DESC
Essential	Réguler les tensions grâce à la méthode DESC
ActionTip	Exprimer des difficultés de manière constructive (méthode DESC)