

## **Formation catalogue "Affirmation de soi"- DP21**



NH Formation, Noëlle HOFMAN, Domaine de la Tour, 14700 Saint Pierre Canivet  
[info@nhformation.com](mailto:info@nhformation.com) - [www.nhformation.com](http://www.nhformation.com) - 02 31 20 56 63 - 06 95 35 47 93

*Noëlle Hofman est enregistrée en tant qu'Intervenante en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) sous le nr. 2019-04 auprès de la DREETS de Normandie.*

*Noëlle Hofman est enregistrée sous le nr. ADELI 14 93 0809 0 auprès de l'Agence Régionale de Santé de Basse-Normandie.*

*Noëlle Hofman Formation est enregistré sous le nr. 25 14 02183 14 auprès du Préfet de Basse-Normandie.*

*Noëlle Hofman Formation est identifié sur Datadock sous le nr. 0049006.*

## **Affirmation de soi - DP21**

**Public** : Cette formation est destinée à toute personne souhaitant atteindre les objectifs de cette formation.

**Prérequis** : Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

**Méthodes mobilisées** : Les méthodes pédagogiques utilisées durant cette formation rendent chaque participant acteur de sa formation et portent principalement sur des analyses et des mises en pratique.

*Pour plus de détails, je vous prie, svp, de consulter, sur mon site, la partie Méthodes.*

**Équipement** : Cette formation bénéficie de l'équipement proposé par NH Formation lorsque la formation est sous forme présentiel et/ou distantiel.

*Pour plus de détails, je vous prie, svp, de consulter, sur mon site, la partie Méthodes.*

**Profil formateur** : Noëlle HOFMAN, spécialiste en communication, développement personnel et management.

*Pour plus de détails, je vous prie, svp, de consulter, sur mon site, la partie Profil.*

**Modalités et délais d'accès** : Cette formation peut être dispensée en présentiel et/ou distantiel. Je vous remercie de me contacter pour décider ensemble de la période de formation, selon vos impératifs. Soyez assuré de ma réactivité et adaptabilité.

*Pour plus de détails, je vous prie, svp, de consulter, sur mon site, la partie Modalités.*

**Modalités d'évaluation** : J'évalue l'acquisition des compétences en lien avec les objectifs de la formation, pour chacun des participants, avant, pendant et après la formation.

*Pour plus de détails, je vous prie, svp, de consulter, sur mon site, la partie Modalités.*

**Accessibilité aux personnes handicapées** : Lors de l'analyse de vos besoins, je vous invite à partager avec moi les éventuels handicaps, temporaires ou permanents, pouvant concerner le(s) participant(s) ; nous étudierons alors ensemble si je peux vous proposer une formation adaptée au handicap en question.

## **Objectifs :**

1. Etre serein pour vous affirmer
2. Communiquer vos besoins
3. Interagir avec votre / vos interlocuteur(s)

## **Programme :**

- **Introspection :**
  - Pensées aidantes
  - Détente physique
- **Emission de votre message :**
  - Demander
  - Donner son opinion
- **Action - Réaction :**
  - Ecoute active
  - Positionnement face à votre interlocuteur

## **Compétences :**

- Vous sentir confiant
- Vous exprimer librement et avec diplomatie
- Rebondir avec votre "autorité naturelle", selon les échanges et contextes

## **Durée et tarif :**

- Formation individuelle : le plus souvent, 14 heures de formation pour 1260 euros net de TVA ; soit 630 euros net de TVA pour 7 heures de formation : offre sur mesure selon vos besoins.
- Formation collective intra entreprise (de 2 à 8 participants) : offre sur mesure selon vos besoins.

**Contact** : Noëlle HOFMAN : [info@nhformation.com](mailto:info@nhformation.com) - 02 31 20 56 63 - 06 95 35 47 93

**À la question**

***Comment  
mieux vivre Aujourd'hui  
ET  
me préparer pour Demain ?***

**Une réponse**

***NH Formation : réflexion et action !***

# ©NHFormation

Communication, Développement personnel & Management

## **Bulletin d'inscription : pour les formations catalogue = formation individuelle à 1260 euros net de TVA pour 14 heures**

### **Les coordonnées de l'employeur du participant**

Nom de l'entreprise : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

### **Personnes de contact**

Prénom, nom, tél et fonction du commanditaire (= personne qui s'engage financièrement envers le règlement de la formation) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Adresse de facturation (si autre que celle de l'employeur) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Prénom, nom et fonction de l'apprenant : \_\_\_\_\_

Mail de l'apprenant : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone portable de l'apprenant : \_\_\_\_\_

### **Formation**

Thème : \_\_\_\_\_

Période souhaitée : \_\_\_\_\_

### **Signature**

Date, Lieu et Signature de participant :

\_\_\_\_\_

Date, Lieu et Signature du commanditaire avec le Tampon de l'entreprise :

\_\_\_\_\_

***Merci de me retourner ce formulaire rempli par mail suite auquel je prendrai contact avec le commanditaire puis le participant.***

***Contactez moi pour toute éventuelle question ; à votre écoute, je vous dis à bientôt.***