



DEVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

Renforcer la confiance en soi

+ INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 2 jours soit 14 heures

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 8 personnes

PUBLIC

- Toute personne ayant besoin de renforcer sa confiance et de mieux se positionner

PRE-REQUIS

- Aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de mises en situation
- Utilisation possible de la caméra
- Outils en communication
- Tour de table permettant à chacun de trouver ses propres solutions

EVALUATION

- Synthèses régulières des points clés par les participants
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements

VALIDATION

- Attestation de formation



+ OBJECTIFS

- **Se familiariser et s'approprier** les techniques permettant de s'affirmer dans le respect de soi et des autres
- **Avoir plus d'assurance** dans sa vie professionnelle
- **Identifier ses ressources**, les activer
- Savoir **être présent à soi**, aux autres
- **Travailler les talents individuels**, l'ouverture, le savoir être
- **Oser** dire, oser faire



+ ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

JOUR 1

- Définir la confiance, l'estime de soi et l'affirmation de soi
- Clarifier les situations qui posent problème
- Repérer et se débarrasser de ses peurs, de ses croyances non aidantes
- Déchiffrer et utiliser ses émotions
- Connaître les règles de base d'une communication assertive
- Comprendre les bases d'une relation constructive et respectueuse
- Expérimenter l'assertivité sans agresser

JOUR 2

- Comprendre ses comportements et ceux des autres
 - Donner et recevoir des feedback et des signes de reconnaissances
 - Renforcer ses capacités d'écoute active, de reformulation et d'affirmation.
 - Apprendre à dire non sans culpabiliser
 - Savoir définir un objectif
- **Bilan, plan d'action individuel et évaluation de la formation**

