



# ASSERTIVITE & AFFIRMATION DE SOI

Initiation

|   |   |
|---|---|
| <b>Objectifs :</b>  |   |
| Acquérir et pratiquer des outils et des méthodes pour développer son assertivité.<br>Affirmer sa confiance en soi |   |
| <b>PUBLIC</b>   | Toute personne désirant assurer sa confiance en soi   |
| <b>PRE REQUIS</b>   | Aucun   |
| <b>ORGANISATION</b>   | Durée : 3 Jours (21h) Matériel : Un support de cours<br>Nombre de Stagiaires : Minimum : 1 personne et Maximum : 6 personnes  |
| <b>FORMATEUR</b>  | Formateur ayant une expérience confirmée de la pédagogie et spécialiste du développement personnel et du management.  |
| <b>PEDAGOGIE</b>  | Pré-évaluation des besoins. Entretiens individuels et/ou collectifs. Mise en situation<br>Apports théoriques et exercices pratiques permettent d'approfondir les connaissances de base. Réalisation lorsque le temps le permet des créations de projets personnels.<br>Evaluation de stage à chaud. Evaluation des acquis (QCM ou mise en situation ou exercice test d'application). Attestation de stage. Evaluation de stage à froid. |
| <b>MODULE SUIVANT</b>   |   |
| <b>HANDICAP</b>   | En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicaps  |

## PROGRAMME

|  |  |
|--|--|
| <p>1) Les principes de l'assertivité</p> <p>2) Faire le point sur son style relationnel<br/>Mieux connaître son style relationnel.<br/>Repérer les 3 comportements inefficaces :<br/>- passivité ;<br/>- agressivité ;<br/>- manipulation.<br/>Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.<br/>Renforcer l'affirmation de soi.</p> <p>3) Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs<br/>Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.<br/>Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.<br/>Repérer et désamorcer les manipulations.</p> <p>4) Savoir formuler une critique constructive<br/>Bien préparer la critique avec la méthode DESC.<br/>S'entraîner à la formuler de façon positive.</p> <p>5) Faire face aux critiques<br/>Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.<br/>Répondre sereinement aux critiques justifiées.<br/>Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.</p> | <p>6) S'affirmer tranquillement dans une relation<br/>Oser demander.<br/>Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.<br/>Développer son sens de la répartie.</p> <p>7) Muscler sa confiance en soi<br/>S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.<br/>Positiver les difficultés.<br/>Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.<br/>Recharger ses batteries.</p> <p>8) Mise en pratique individuelle<br/>Choix d'un outil pour une pratique individuelle<br/>Retour sur la pratique et ajustements si nécessaire<br/>Analyse de pratique</p> |
|--|--|

