

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

S'AFFIRMER AVEC ELEGANCE

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, [consulter les CGV](#)

Pour qui ?

- Dirigeants
- Managers/Cadres
- Collaborateurs
- Équipes
- Particuliers

Parfois vous dites "oui" alors que vous pensez "non". Vous n'osez pas donner votre avis. Vous adoptez un "profil bas" par crainte de décevoir. Vous vous en voulez alors !

Vous voulez vous affirmez, sereinement, face à des sollicitations de vos entourages personnels ou professionnels.



BIENVENUE

Pré-requis

- Non Oui

Pour les délais de réalisation de la formation, [consulter les CGV](#)

En amont de la formation

Questionnaire d'auto-positionnement par rapport au programme et aux objectifs

- S'affirmer, développer son assertivité
- Appréhender les personnes et les événements avec sérénité
- Parvenir à exprimer sa personnalité et ses pensées en toute situation
- Développer sa confiance en soi



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Les participants

- Ont renforcé leur confiance en eux
- Savent appliquer certains des outils de l'assertivité

2 questionnaires en ligne

- Test de validation et ancrage des acquis
- Questionnaire d'évaluation qualité



À L'ISSUE DE LA FORMATION



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- | | | |
|--|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Vidéos pédagogiques | <input type="checkbox"/> Jeux pédagogiques | <input type="checkbox"/> Imagerie |
| <input checked="" type="checkbox"/> Travail filmé et analysé avec les participants | <input checked="" type="checkbox"/> Analyse des situations des participants | <input checked="" type="checkbox"/> Exercices corporels |
| <input checked="" type="checkbox"/> Jeux de rôles | <input type="checkbox"/> Ateliers projectifs | <input checked="" type="checkbox"/> Questionnaires - quizz |

Modalité d'animation

PRÉSENTIEL

DISTANCIEL

Durée 2 jours

Organisation

Sur site client ou dans des espaces dédiés réservés par ses soins.

Prix

Prix total HT* **3 250.00 €**

Pour **10** participant(s)

Tarifs indiqués hors frais de logistique, et pour une intervention en région parisienne. [Consulter les CGV](#)



MODALITÉS

FAIRE SON BILAN ASSERTIVITE

SÉQUENCE 01

- Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité
- Trouver le lien entre son comportement, ses émotions et son ressenti
- Identifier les freins à l'affirmation de soi
- Repérer ses zones de confort ou d'inconfort

IDENTIFIER SON SYSTEME DE REACTIONS SPONTANEEES

SÉQUENCE 02

- La passivité ou comment fuir la situation
- L'agressivité ou comment passer en force
- La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre
- Faire le lien avec les émotions

DEVELOPPER OU RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI

SÉQUENCE 03

- Clarifier son projet de vie
- Repérer sa stratégie d'excellence
- Identifier ses besoins psychologiques et autres sources de motivation
- Élaborer un plan d'action réaliste et motivant

SAVOIR GERER LA CRITIQUE

SÉQUENCE 04

- Formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes. Le DESC.
- Recevoir les critiques justifiées dans une posture juste
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté

APPRENDRE A DIRE STOP OU NON

SÉQUENCE 05

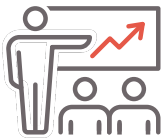
- Apprendre à formuler un refus clair, sans anxiété et sans agressivité
- Expliquer sans se justifier
- Être créatif pour maintenir la relation
- Proposer, si nécessaire, une solution de rechange

DESAMORCER LES JEUX PSYCHOLOGIQUES

SÉQUENCE 06

- Exprimer son ressenti avec les "4 je"
- Voir venir les jeux !
- Repérer les signaux annonceurs et préserver la relation.

SÉQUENCE 07



PROGRAMME