

Mieux s'affirmer dans ses relations professionnelles

La formation sur l'affirmation de soi vise à aider les personnes à développer et renforcer leur capacité à s'exprimer, à défendre leurs droits et leurs opinions de manière constructive, respectueuse et confiante. C'est un investissement précieux pour le développement personnel comme professionnel, qui permet de mieux comprendre les leviers de la confiance en soi, de donner des clefs pour gagner en assertivité et pour adapter sa posture sociale.



Objectifs pédagogiques :

- Se connaître en repérant son style relationnel, bien identifier les besoins et les limites de chacun
- Réagir efficacement dans une relation : utiliser des techniques et outils de l'affirmation de soi et de communication afin de diminuer l'anxiété relationnelle et gérer les stress sociaux
- Développer la confiance en soi et l'estime de soi pour optimiser son confort et ses relations sociales dans différentes situations de la vie courante



Public cible :

Toute personne ayant besoin de s'affirmer dans son rôle, sa fonction ou sa vie



Durée (jour et heure) :

2 jours
14 heures



Nombre de participants :

Groupe de 8 à 15 participants



Prérequis :

Aucun



Coût de la formation :

De 1.200 €/j à 1.400 €/j selon les besoins d'adaptation, hors frais de vie et de déplacement



Programme :

La formation est très pratique et les stagiaires seront mis en situation tout au long des deux journées

1- Regard général sur l'affirmation de soi

- Les différents types d'interactions qui existent
- Principes et avantages du comportement affirmé
- L'affirmation de soi, une compétence qui s'acquiert et se travaille

3- Mettre en œuvre le processus de changement

- Les clefs de la communication :
 - Principes de communication en comportement affirmé
 - L'écharpe relationnelle
- Fond de la communication :
 - Identifier et s'approprier les différents types de messages
 - Exprimer ses émotions et ses sentiments
 - Les perturbateurs de la communication (perception, interprétation)
- Forme de communication :
 - Langage verbal et non verbal
 - Les fondamentaux de la forme
 - Le DESC

2- Développer l'affirmation de soi

- Repérer son besoin et les besoins des autres
- Identifier ses droits et les droits des autres
- Faire évoluer sa posture (freins à l'affirmation, confiance en soi, estime de soi, croyances limitantes)

4- Application pratique de l'affirmation de soi dans la vie courante

- Les différents modes d'affirmation de soi
- Les règles de l'affirmation de soi
- Mise en pratique et mise en situation
 - Gérer ses émotions
 - Exprimer son avis
 - Demander et accepter de l'aide
 - Faire et refuser des demandes
 - Faire des critiques, exprimer de la colère
 - Recevoir de la colère, recevoir des critiques
 - Exprimer et accepter des compliments
 - Répondre à une demande
 - Savoir dire non



Compétences visées :

- × **Interagir** efficacement dans une relation
- × **Se positionner** avec respect dans le lien social
- × **Faire face** aux comportements négatifs des autres
- × **Traiter** les désaccords
- × **Communiquer** avec diplomatie, efficacement, de manière claire, directe et respectueuse
- × **Eviter d'utiliser** des comportements agressifs et passifs
- × **Gérer** ses réactions et ses émotions
- × **Définir des limites** personnelles et professionnelles appropriées et saines
- × **Réduire son stress**
- × **Prendre des décisions**



Modalités pédagogiques : pédagogie active et participative Formation délivrée en présentiel

- | | |
|---|---|
| × Exposés théoriques et apports d'outils | × Mises en situation |
| × Echanges de pratiques | × Jeux de rôle/mimes |
| × Exercices entre pairs (binômes, sous-groupes) | × Vidéos |
| × Autodiagnostic | × Jeux de carte sur les émotions et les besoins |
| × Etudes de cas | × QUIZZ-Challenge |
| × Jeux pédagogiques | |



Evaluations :

- × Evaluation de la progression pédagogique tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, exercices pratiques...
- × Evaluation/bilan de la formation à chaud
- × Evaluation/bilan de la formation à froid (3 à 6 mois après)