

S’AFFIRMER ET SE FAIRE CONFIANCE



OBJECTIFS

- Gagner en confiance pour être plus à l’aise dans sa fonction
- Développer une image positive de soi
- Acquérir des outils pour mieux se positionner face à son interlocuteur et développer un climat de coopération



PROFILS

Toute personne souhaitant développer son aisance dans ses relations interpersonnelles



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours soit 14 heures



COMPÉTENCES VISÉES

- Capacité à s’affirmer en toutes circonstances
- Capacité à développer son aisance et sa maîtrise de soi



LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- L’autodiagnostic de son assertivité
- Une approche personnalisée à travers des exemples précis et concrets
- Des pistes à la portée de chaque participant



PÉDAGOGIE

Moyens pédagogiques de type interactif sur mode participatif :

- Apports théoriques et/ou méthodologiques
- Analyse de pratiques
- Jeux de rôle
- Accompagnement intersession et jusqu’à 3 mois après la formation



ÉVALUATION

- Pendant la session : sous forme de cas concrets et de mises en situation
- Appréciation pédagogique de fin de session : QCM de mesure de satisfaction des participants
- Remise d’une attestation individuelle de formation

L’ESSENTIEL SUR L’ESTIME DE SOI

Les 6 dimensions d’une bonne estime de soi

Les symptômes de souffrance de l’estime de soi

Estime de soi et affirmation

Quand l’estime de soi fait défaut : les comportements de passivité, d’agressivité, et de manipulation

Auto-évaluation: Test individuel « Assertivité »

DEVELOPPER DES RELATIONS INTERPERSONNELLES DE QUALITE, BASEES SUR L’ESTIME DE SOI ET DES AUTRES

Estime de soi et estime des autres

Apprendre à « flexibiliser » sa façon de communiquer

Identifier et réduire les résistances dans les relations interpersonnelles

Se positionner en interlocuteur reconnu

Apprivoiser ses émotions, renforcer sa présence et son impact

S’AFFIRMER DE MANIÈRE ADAPTEE EN TOUTES CIRCONSTANCES

Dire « oui », s’engager, faire confiance

Dire « Non », poser ses limites

Oser demander, choisir les mots justes

Exprimer et recevoir une critique

Faire face au mécontentement

Faire vivre les signes de reconnaissance

MUSCLER SA CONFIANCE EN SOI

Retrouver ses points d’ancrage : les fondations de son estime de soi

S’appuyer sur ses réussites et mobiliser ses ressources personnelles

Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent

Apprendre à visualiser et à utiliser sa créativité

Identifier ses atouts et axes de progrès