

# 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