



Prérequis

Aucun

Public

Tout Public

Objectifs

Renforcer l'estime et la confiance en soi pour s'affirmer tranquillement dans une relation

Gagner en assurance et en authenticité dans ses relations et dans sa communication

Connaître son style relationnel

Apprendre à s'affirmer en respectant l'autre (Assertivité)

Pédagogie

Formation-action conjuguant apports de connaissances et coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages

Validation

Evaluation des compétences par QCM ou formulaire en ligne

Attestation de formation

AFEST

VISIO



N° déclaration
22 600 288 660

Développer confiance en soi et affirmation de soi (assertivité)

Découverte : 1 jour – 7 heures

Approfondissement : 1 jour – 7 heures

Prendre conscience de son fonctionnement.

- Apprendre à connaître son style relationnel
- Repérer les comportements : passivité, agressivité, manipulation, assertivité
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- Auto-diagnostique assertivité

Renforcer l'affirmation de soi, l'estime de soi et la confiance en soi.

- Notions clés : estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Renforcer sa confiance en soi : faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- Connaître et poser ses limites
- Repérer et désamorcer les manipulations (le triangle dramatique)

Utiliser les outils de l'assertivité

- Savoir formuler une critique constructive : distinguer clairement faits, opinions, sentiments
- Savoir dire non (oser dire non) lorsque c'est nécessaire avec assertivité
- Exprimer une demande : communication non violente (CNV)
- Développer ses capacités d'écoute, passer en mode écoute active
- Auto-diagnostique écoute