

L’AFFIRMATION DE SOI

Public visé

Toute personne souhaitant s’exprimer dans le respect de soi et de l’autre

Pré - requis

Volonté de s’impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

Objectifs pédagogiques

Développer son assurance personnelle
Exprimer ses besoins et se faire écouter
Générer des relations constructives
Faire face à des comportements agressifs ou manipulateurs

Méthode et moyens pédagogiques

Formateur confirmé
Consultant en qualité relationnelle, médiateur professionnel, coach
Support de cours
Apports d’informations, de cadres de référence et d’outils méthodologiques
Travaux et exercices de réflexion
Mises en pratique
Échanges et partages d’expériences

Modalités de déroulement

Formation en présentiel ou visio – voir phases d’apprentissage mentionnées au programme

Moyens de suivi : feuille d’émargement signée par demi-journée par le formateur et le(s) stagiaire(s)

Modalités de sanction de l’action :

Délivrance d’une attestation de présence

Moyens d’évaluation

Avant la formation : questionnaire oral
Après : le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnement oral et reformulations des apprenants

Programme

Identifier sa capacité à s’affirmer

Définir l’affirmation de soi
Reconnaître ses comportements dominants dans différentes situations
Repérer les limites des attitudes passives, agressives, manipulateurs

Se préparer à évoluer vers un comportement assertif

Accepter sa responsabilité pour pouvoir se faire confiance
Transformer ses pensées négatives en pensées constructives
Se fixer des objectifs réalisables pour amorcer le changement

Pratiquer l’assertivité

Reconnaître et exprimer ses sentiments
Émettre ses besoins
Formuler une demande
Savoir dire non
Énoncer et recevoir une critique constructive
Savoir complimenter et être complimenté

Faire face à des comportements non assertifs

Reconnaître un comportement non assertif
Faire face à une agression
Déjouer une tentative de manipulation

Moyens techniques mis à disposition

Supports d’animation pédagogique utilisés en vidéo-projection.

Installations dans notre centre de formation : salles de formation équipées de tables, chaises, mur clair pour la projection, paperboard et/ou tableau blanc ou numérique interactif.

En cas de formation intra-entreprise, des installations équivalentes doivent être mises à disposition par l’employeur des stagiaires.