



FORMASANTE
50 Rue tudelle
45100 Orléans
www.formasante.fr

Téléphone : 02 38 56 01 01

E-mail : domicile@formasante.fr

L'affirmation de soi

INFORMATIONS :

Public :

Tout public

Si non spécifié, pas de prérequis

Durée : 6h

Intervenant :

Consultant spécialisé en communication

CONTEXTE :

L'affirmation de soi c'est savoir exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins. C'est exprimer ce que nous ressentons. L'affirmation de soi est une attitude intérieure qui consiste avant tout à croire que nous avons une valeur. C'est le pouvoir d'agir face à ses besoins, à son environnement. Dans le cadre professionnel, l'affirmation de soi est nécessaire pour s'affirmer au sein d'un groupe ou instaurer un nouveau style de management basé sur la confiance. Il existe des méthodes simples et efficaces pour renforcer l'affirmation de soi, cette formation vous permettra de les acquérir.

LE + DE LA FORMATION

Classe virtuelle organisée en deux séances de 3h.

OBJECTIFS :

L'affirmation de soi

- **S'affirmer au quotidien dans les situations professionnelles en maîtrisant l'art d'être assertif**

PROGRAMME :

- Augmenter son impact personnel grâce à l'affirmation de soi
- L'assertivité : reconnaître ses qualités et transformer ses points faibles en atouts
- L'assertivité : des attitudes, un état d'esprit
- Le « cocktail de la communication » pour s'affirmer sereinement
- Gagner en assurance et développer la confiance en soi
- Savoir initier la rencontre
- Se libérer de ses pensées limitantes
- Optimiser son expression
- Communiquer avec son coeur, son corps et sa tête
- Établir des relations professionnelles constructives
- Construire sa formulation et parler pour être entendu
- Savoir faire face aux personnalités difficiles

NOTRE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE — EVALUATION & LIVRABLES

- Les apports de connaissances seront articulés autour des questions issues de la pratique professionnelle.
- Les professionnels seront sollicités pour analyser, évaluer ce qui pose des difficultés dans leur pratique, prendre du recul et proposer des pistes d'amélioration à partir de situations concrètes.
- Elle privilégiera des méthodes pédagogiques actives et interactives.
- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation, à l'aide de techniques et outils choisis par l'intervenant.
- La satisfaction des participants est évaluée à l'aide d'un questionnaire et par un « tour de table ».
- L'intervenant fournit un support synthétisant les points clés de la formation.
- Un certificat de réalisation est délivré aux participants.