

# ASSERTIVITE ET AFFIRMATION DE SOI

## Apprendre à s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre



### DUREE

2 jours – 14 heures

### OBJECTIFS

- Développer estime et confiance en soi pour s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre et améliorer ses relations interpersonnelles

### COMPETENCES VISEES

- Développer son charisme par l'impact de la gestuelle et de la voix
- Renforcer sa confiance en soi
- Identifier ses émotions et exprimer ses besoins
- Exprimer des critiques constructives
- Faire face aux comportements des autres

### POUR QUI

- Toute personne souhaitant développer une communication assertive

### PREREQUIS

Aucun

### PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

### MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 10 ans en face-à-face pédagogique.

### LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

### DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

### ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

### TARIF

Nous consulter.

### PROGRAMME

#### I. IDENTIFIER SON STYLE RELATIONNEL

- Découvrir son profil relationnel
- Identifier ses obstacles à l'expression orale
- Diagnostiquer ses points forts et ses points à améliorer

#### II. DEVELOPPER ET RENFORCER SON ESTIME DE SOI

- Se respecter soi-même et respecter les autres
- Identifier ses qualités et nourrir l'estime de soi
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Utiliser les ressorts de la communication : verbale, non verbale, para-verbale
- Exploiter son affirmation de soi par le corps, la gestuelle, le regard, la voix (débit, intonation, diction)

#### III. DECOUVRIR ET UTILISER LES OUTILS DE L'ASSERTIVITE

- Utiliser les techniques de communication : écoute active, questionnement, reformulation
- Mettre l'empathie au service de sa communication
- Rester maître de ses émotions : techniques de respiration, bulle de confort et ancrage au sol

#### IV. S'AFFIRMER EN TOUTE SITUATION

- Formuler et recevoir une critique
- Oser demander
- Savoir dire « non » sans culpabiliser
- Développer son sens de la répartie
- Savoir argumenter et faire face aux objections avec tact et conviction
- Oser exprimer vos sentiments
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs
- S'affirmer de façon « assertive » dans le respect de l'autre

#### V. REAGIR EFFICACEMENT EN SITUATION COMPLEXE

- Analyser et gérer les situations et les personnalités difficiles
- Faire preuve d'empathie et de bienveillance
- Résoudre les situations de blocage

### LES PLUS PEDAGOGIQUES

- Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence différentes situations afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.
- Exercices de communication, d'échange et d'écoute, visant à acquérir de nouveaux réflexes pour des relations saines et constructives

### EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

### VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com