

L’Affirmation de soi

QUELS OBJECTIFS ?

- **Maîtriser les mécanismes de l’affirmation de soi**
- **Oser s’affirmer, donner son opinion dans le respect de ses interlocuteurs, savoir dire non, faire une critique constructive**

PROGRAMME DE LA FORMATION

Partie 1

- Les comportements refuge
 - Identifier ses comportements refuge (étape 1)
 - Identifier les mécanismes des situations de tension
 - Identifier ses comportements refuge (étape 2)
 - Identifier les situations qui posent problème

Partie 2

- Les fondements de l’affirmation de soi
 - Définition de l’affirmation de soi
 - Identifier les situations où l’assertivness est possible
 - Identifier quels droits s’accorder
 - Distinguer buts assertifs et non assertifs

Partie 3

- Les principes de l’affirmation de soi
 - Maîtriser les 5 clés de la communication assertive

Partie 4

- Utiliser les outils de l’assertivité dans son quotidien professionnel
 - Savoir recevoir un compliment et savoir exprimer un compliment
 - Affirmer une position, formuler une demande
 - Savoir dire non
 - Faire une critique constructive
 - Recevoir une critique justifiée
 - Recevoir une critique injustifiée
 - Poser ses limites

Partie 5

- Réagir aux comportements parasites

Les publics

Toutes personnes souhaitant améliorer ses relations avec ses interlocuteurs

Pré – requis :

Aucun

Durée :

14 H

Coût : stagiaire

En groupe (mini 3 personnes) :

Présentiel: 600 €HT / pers.

Distanciel : 500 €HT/ pers.

Tarif INTRA nous consulter

Groupe physique :

Max 12

Groupe en ligne :

Max 10

Lieux :

Sur Nice dans nos locaux

En entreprise partout en France sur demande.

En Visio TEAMS ou ZOOM.

Information et inscription

Tel: 07 60 53 55 86

contact@acticop.com

Surrendez-vous

individuel

10 avenue Pierre Isnard 06200 NICE

T: 06 75 55 72 92—

contact@acticop.com

Siret 803 788 207 00022

www.acticop.com

L'Affirmation de soi



Méthodes d'évaluation

- Réveil pédagogique
- Exercices d'application
- Mises en situation
- Plan d'action
- Evaluation à froid possible



Moyens matériels

- Power Point et autres outils Office
- Paperboard
- Ordinateur portable
- Câble de connexion au rétroprojecteur
- Internet



Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et mises en pratique
- Personnalisation de la théorie à travers des jeux de rôles
- Support Power Point
- Vidéo
- Nombreux exercices d'application: jeux de rôle, ateliers de mise en pratique en groupe, échanges, partages

Références client:

2024-2023

Ateliers en mission locale :

- Agilité relationnelle
- Motivation
- Aisance relationnelle
- Affirmation de soi
- Gestion du stress

Atelier pour communauté d'entrepreneurs :

- Affirmation de soi
- Sophrologie

Séances sophrologie pour particuliers

2022

Atelier en Ets Restauration œuvre d'arts

- Affirmation de soi

2006 à 2020

Presse Quotidienne Régionale

- Aimations d'ateliers en gestion de projets, travaux collectifs, réunions,...



Accessibilité aux personnes en situation de handicap, toutefois nous contacter au préalable si aménagement spécifique nécessaires.



Délai inscription : Prise en compte jusqu'à une semaine avant le début de la formation si place disponible



Intervenante :

- Formatrice & Sophrologue certifiée, spécialisée dans la communication interpersonnelle , l'affirmation de soi, la gestion du stress et la santé mentale (secouriste PSSM).
- 20 ans d'expérience dans la Presse Quotidienne Régionale dont 14 années en tant que Responsable d'équipes.
- 23 ans de pratique en sophrologie et méditation de pleine conscience
- 6 ans comme Formatrice produits dans un grand groupe d'électroménager.
- Expériences dans la grande distribution.

