



A DISTANCE



PRÉSENTIEL

# S'affirmer pour mieux communiquer

## COMPRENDRE LES ORIGINES DE NOTRE VISION DE NOUS-MÊMES

L'influence de nos tiers privilégiés sur notre bilan doute/confiance  
Les positions de vie en découlant  
L'empreinte de nos croyances

## QU'EST-CE QUE L'ASSERTIVITÉ ?

Auto-diagnostic sur sa capacité à s'affirmer  
Les droits fondamentaux associés à l'affirmation de soi  
Les 4 comportements possibles en situation professionnelle : fuite, manipulation, agressivité, assertivité

## S'AFFIRMER EN RESPECTANT L'AUTRE LORS DES INTERACTIONS PROFESSIONNELLES

Faire une demande claire et acceptable  
Faire une critique constructive  
Désamorcer les conflits  
Dire non avec assertivité, lorsque c'est nécessaire  
Réagir face à la manipulation et l'agressivité en sortant du triangle dramatique  
Prendre sa place

## RENFORCER SA CONFIANCE ET SON ESTIME DE SOI

Apprendre à improviser  
Faire appel à sa créativité  
S'appuyer sur ses points forts et renforcer ses axes de progrès  
Prendre sa place  
Donner, recevoir, demander des signes de reconnaissance  
Gérer son stress lors de situations relationnelles tendues

## OBJECTIFS

Repérer son mode de fonctionnement privilégié  
S'entraîner à s'affirmer lors de situations concrètes de la vie professionnelle  
Renforcer sa confiance en soi pour gérer plus sereinement les imprévus

## PRÉ-REQUIS

Être amené à communiquer en situation professionnelle

## PUBLIC

Toute personne souhaitant renforcer sa capacité à s'affirmer de façon constructive dans ses relations

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

**AVANT LA FORMATION: IMPLIQUER**  
Questionnaire pré-formation et/ou recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

## PENDANT LA FORMATION: APPLIQUER

Méthodes actives et participatives  
Mises en pratique (70%), échanges (20%) et apports théoriques (10%)  
Elaboration de son plan d'actions personnalisé

## APRÈS LA FORMATION : ACCOMPAGNER

Rappels de contenu envoyés par mail  
Suivi post-formation

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Support de cours, exercices

## ÉVALUATION

**Évaluation des compétences**  
Tests, cas pratiques, exercices, mises en situation, jeux de rôle...

## Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction stagiaire  
Synthèse fin de stage du formateur

## VALIDATION

Attestation de fin de formation  
Attestation de présence

## MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Le contrôle de l'exécution de la formation est assuré par le formateur

## DATES

Cf planning

## Référents pédagogiques

Nos intervenants sont des spécialistes du domaine visé et sont sélectionnés selon un processus de qualification très rigoureux permettant d'évaluer notamment : leur expérience professionnelle, leurs compétences pédagogiques, leur capacité d'animation, leur personnalité et leur créativité...