

# “ De la confiance en soi à l’AFFIRMATION de soi ”

Etre soi même pour une relation professionnelle performante

## PROGRAMME

### Autour de soi

#### Définition, compréhension et auto diagnostic

- Définir et différencier l’estime de soi, la confiance en soi et l’affirmation de soi
- Estimer et reconnaître quelles sont les situations de blocage pour chacun où il est difficile de s’affirmer, les zones de fragilité
- Découvrir et exprimer les situations pour lesquelles l’individu souhaite s’affirmer

#### Développer son potentiel

- Mieux se connaître et s’accepter en tant qu’individu, au travers de ses besoins et de ses émotions
- Identifier et sortir des comportements pièges inconscients
- Détecter son mode de communication
- Prendre appui sur ses ressources personnelles, ses qualités et aptitudes
- Développer les comportements et attitudes d’assertivité
- Prendre le parti d’être soi pleinement



#### Public concerné

*Toute personne souhaitant renforcer sa confiance pour être plus efficace dans sa vie professionnelle. Toute personne appelée à gérer des situations de dialogue et de communication où il est important de savoir s’affirmer clairement sans heurter autrui.*

*Cette formation ne nécessite pas de prérequis*

#### Objectifs

*Optimiser sa confiance en soi pour oser s’affirmer en milieu professionnel. Acquérir des moyens supplémentaires permettant de mieux diriger sa vie professionnelle.*

***Durée** : 16 heures réparties sur 2 jours consécutifs en présentiel (déjeuners inclus)*

***Coût net** : 1040 €/pers les 2 jours*



Organisme de formation  
Tél 06 09 13 57 95

Mail [contact@forma2.eu](mailto:contact@forma2.eu)

#### Les moyens pédagogiques :

- Support de cours
- Exercices pratiques
- Mise en situation

#### L'évaluation des acquis :

- Réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit

#### La sanction de la formation :

- Attestation de fin de formation

#### Les + pédagogiques:

“ Les participants sont avant tout **acteurs** de leur formation et élaborent leur propre parcours afin de **construire** un projet individuel à l'issue de la formation.”

“ Une pédagogie essentiellement **active** et **participative** où réflexion et créativité se joignent aux apports théoriques et aux mises en pratique.”

“ La valorisation des échanges interprofessionnels et la réflexion par groupe de travail permettent l'acquisition de **nouvelles visions** et de **nouvelles pratiques** en entreprise.”

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap.

Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : [ONISEP](#), [AGEFIPH](#) et [FIPHP](#)

## Face à l'autre, Avec l'autre

### S'affirmer

- Faire passer ses messages, ses idées, ses points de vue, ses besoins : initiation à la communication non violente (CNV)
- Intégrer le point de vue de l'autre : accueil, écoute, partage, empathie
- Savoir dire « Oui » et savoir dire « Non »
- Faire face aux situations, fixer des limites
- Développer la relation gagnant/gagnant, savoir négocier
- Utiliser les techniques d'ancrage de confiance en soi, pratique directe, jeu de rôle, simulation de communication et de gestion de situation basée sur les demandes réelles des participants

### Mise en place des actions

- Définir son projet et ses objectifs
- Reconnaître les moyens et outils à disposition et acquérir de nouvelles méthodes
- Planifier son objectif et capitaliser ses réussites
- Adopter une nouvelle dynamique d'action
- Trouver l'équilibre relationnel entre l'affirmation de soi et la valorisation de l'autre

[www.forma2.eu](http://www.forma2.eu)

Cette formation peut donner lieu à une adaptation en intra-entreprise