

## Développer son assertivité et la confiance en soi

### Durée de la formation :

2 jours (14h)

### Horaires de formation :

08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

### Public concerné :

Toute personne souhaitant améliorer ses capacités en communication ou désirant développer son aisance relationnelle en toutes situations.

### Objectifs :

S'affirmer sur les plans personnel et professionnel.

Gagner en efficacité dans ses comportements.

Dominer ses comportements non assertifs

Surmonter les situations difficiles.

Découvrir et optimiser ses ressources personnelles

### Module 1 : Définition et diagnostic personnel

Comprendre ce qu'est l'assertivité

Savoir repérer les comportements inefficaces

Connaitre et comprendre leur cause, leurs caractéristiques et leurs conséquences

Savoir quelles sont les parades possibles

Diagnostiquer ses propres comportements et identifier ses axes de progression

Comprendre ses propres obstacles à l'affirmation de soi

Mesurer les effets des ses comportements sur soi et sur son entourage professionnel et personnel

### Module 2 : Les méthodes et outils pour mieux s'affirmer

S'entraîner à surmonter ses travers

Distinguer identité personnelle et identité professionnelle

Développer une communication « en conscience »

Cerner les situations du quotidien où exercer sa vigilance

Exprimer une demande,

Poser des limites, dire non quand on le souhaite

Savoir-faire une critique constructive

Être capable de recevoir des critiques

Savoir faire un compliment

Gérer les conflits

### Module 3 : Connaître et pratiquer quelques techniques

L'empathie, le disque rayé, le sandwich.

La révélation sur soi, la formulation positive.

Le questionnement, l'aide à la solution, le brouillard.

### *Méthodes et techniques pédagogiques*

*Apports théoriques et entraînement actif fondé sur des exercices individuels proposés par l'animateur ou les participants.*

*Les exercices seront analysés collectivement et feront l'objet d'enregistrements vidéo.*

*Chaque participant formalisera son plan d'actions et de progression.*

### Pour vous inscrire

Tel : 04 78 14 19 19

Email : [amra.info@atoutmajeur-ra.com](mailto:amra.info@atoutmajeur-ra.com)

Renseignement et planning des formations :

[www.atoutmajeur.com](http://www.atoutmajeur.com)

## Développer son assertivité et la confiance en soi

*Chacun est invité à venir avec une clé USB sur laquelle pourront être enregistrés ses propres exercices vidéo.*

Pour vous inscrire

Tel : 04 78 14 19 19

Email : [amra.info@atoutmajeur-ra.com](mailto:amra.info@atoutmajeur-ra.com)

Renseignement et planning des formations :

[www.atoutmajeur.com](http://www.atoutmajeur.com)