



Affirmation de soi



L'apprentissage des techniques d'affirmation de soi permet d'oser être soi-même et de s'affirmer en toute situation. Développez les compétences clés pour mieux gérer les relations, mettre en place une communication efficace et faire preuve d'assertivité.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'assertivité, ses bénéfices et mener son diagnostic
- Faire face aux différents comportements
- Oser s'affirmer au quotidien



Programme pédagogique détaillé

1. Clarifier l'affirmation de soi et l'assertivité

- Clarifier la notion d'affirmation de soi
- Définir l'assertivité, son cadre et son utilité
- Établir l'autodiagnostic de son comportement : passivité, agressivité, manipulation, assertivité

2. Gérer les obstacles à l'assertivité

- Identifier les comportements non assertifs
- Découvrir les clés d'une communication assertive
- Appliquer le protocole d'écoute active
- Répondre avec assertivité et affirmation à l'agressivité, la manipulation, la passivité

3. Pratiquer l'assertivité au quotidien

- Savoir dire non
- Savoir faire une demande assertive
- Recevoir et émettre une critique constructive
- Donner et recevoir des signes de reconnaissance

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
190 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Confiance en soi

Connaissance de soi

Écoute active

Vivre ses émotions

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.