

# Affirmation de soi : valoriser ses talents et potentiels <sup>AFFSOI</sup>

Apprenez à poser des limites ou exiger ce qui est essentiel pour vous, tout en établissant et maintenant des relations positives. Ne vous laissez pas envahir par vos émotions en situation professionnelle comme personnelle.

Présentiel - Synchrone

## Objectifs

Gagner en efficacité relationnelle  
Bâtir la confiance en soi  
Développer son leadership  
Devenir plus assertif  
Faire face aux situations difficiles



### Public Visé

Toute personne qui désire développer ses compétences relationnelles pour s'affirmer de façon constructive en toute situation.



### Pré Requis

Aucun.

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Gagner en efficacité relationnelle
- Bâtir la confiance en soi
- Développer son leadership
- Devenir plus assertif
- Faire face aux situations difficiles

## Méthodes pédagogiques

Beaucoup de tests et d'exemples concrets en lien direct avec les besoins des participants  
Des techniques directement mobilisables dans le cadre de leurs fonctions  
Formation axée sur la mise en pratique  
Méthode participative  
Alternance de cours et d'exercices dirigés ou en autonomie  
Travaux individuels et corrections collectives  
Evaluation croisée et partage de bonnes pratiques

## Parcours pédagogique

### Identifier ses comportements

Autodiagnostic de ses comportements,  
Débriefing des résultats : analyse des divers comportements et classement de ceux-ci  
Déterminer ses axes d'amélioration

### Se positionner dans l'entreprise et en situation professionnelle

Définir des objectifs clairs  
Découvrir ses talents  
Travailler les 7 piliers de sa personnalité

### Communication et aisance relationnelle pour développer son assertivité

Définition de l'assertivité  
La structure de la personnalité  
Connaître ses limites  
Oser dire « non »  
Faire des demandes  
Le langage dynamique  
Acquérir les bons réflexes relationnels  
Connaître et travailler ses compétences, ses expériences, ses potentiels et ses points forts

### L'affirmation de soi

Travailler son langage  
Être en empathie  
Travailler en écoute active  
Savoir questionner  
Connaître certaines techniques de communication  
Gérer les situations conflictuelles

### La gestion du stress

Le stress, qu'est-ce que c'est ?  
Identifier son stress

Interprétations des situations et décisions  
Techniques de gestion du stress

## Moyens pédagogiques

1 ordinateur par stagiaire (si besoin)  
Salle de formation claire, climatisée et spacieuse  
Tableau blanc  
Vidéo projecteur  
Support de cours

## Qualification Intervenant-e-s

Consultant formateur en développement personnel

## Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation diagnostique en amont : questionnaire d'auto-positionnement et recueil des attentes & besoins - Evaluation formative en cours de formation : exercices - Evaluation sommative en fin de formation : exercice/QCM - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud - Questionnaire de satisfaction à froid

## Modalités d'accessibilité handicap

Pour les personnes en situation de handicap, et en fonction des besoins spécifiques, un entretien avec notre référente handicap pourra être organisé. Vous pourrez vous exprimer en toute confidentialité et liberté sur votre handicap. Merci de noter ci-dessous si vous êtes en situation de handicap.



### Durée

21.00 Heures

3

Jours

### Effectif

De 1 à 9 Personnes