

# 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 - Synchrones

## 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

## Parcours pédagogique

Identifier ses comportements  
Se positionner dans l'entreprise et en situation professionnelle  
Communication et aisance relationnelle pour le développement de son assertivité  
L'affirmation de soi  
La gestion du stress

## Méthodes pédagogiques

Exposé théorique  
Formation axée sur la mise en pratique  
Travaux individuels et corrections collectives  
Formation participative  
Bilan individuel des acquis  
Un maximum de 8 stagiaires  
Evaluation croisé et partage

## Qualification Intervenant-e-s

Consultants formateurs en développement personnel



## Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement - Evaluation en cours de formation : exercices - Evaluation de fin de formation : Exercice - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud

## Modalités d'Accessibilité

Nous consulter



**Durée**

**21.00** Heures

**3**

Jours

**Effectif**

De 1 à 9 Personnes