

# DEVELOPPER SON ASSERTIVITE

## Durée :

2 jours / 14h

## Public :

Toute personne souhaitant développer son affirmation de soi

## Pré-requis :

Aucun

## Sanction de la formation :

Attestation de formation

## Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier son style relationnel
- Communiquer avec assertivité
- Développer la confiance en soi
- Gérer ses émotions dans les situations difficiles

## Contenu pédagogique

### Connaître ses atouts et ses axes de progrès

Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité  
Mieux appréhender son ressenti par rapport à sa propre image : image perçue et image projetée.  
Comprendre ses zones de confort, de risque et de panique.  
Affirmer sa personnalité et mettre ses atouts en valeur  
Repérer ses axes de progrès

### Identifier son système de réactions spontanées en cas de non-assertivité

La passivité et fuite de la situation  
L'agressivité ou comment passer en force ?  
La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre ?  
Et si vous développiez des comportements assertifs ?

### Développer et renforcer sa confiance en soi

Les sources de l'estime et de la confiance en soi.  
Identifier et constater ses points forts  
Faire « des petits pas »  
Analyser, évaluer ses actions  
Capitaliser ses réussites pour nourrir sa confiance en soi.  
Neutraliser l'impact des pensées négatives, les transformer en pensées positives, apprendre à maîtriser ses émotions.

### Identifier les émotions associées à l'estime de soi

Susciter des émotions dynamisantes.  
Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...  
Confronter ses croyances négatives et irréalistes.

### Savoir gérer les critiques

Distinguer les faits, les opinions et les sentiments.  
Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée : reformuler, se focaliser sur les faits...  
Réagir à la critique : la neutraliser, approfondir, reconnaître ses erreurs...  
Formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes

### Apprendre à dire non

Savoir dire " non " : les bénéfices, les avantages et les enjeux.

Formuler un refus clair

Expliquer sans se justifier

Proposer, si nécessaire, une solution de rechange

### Concevoir un plan d'action personnalisé

Concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi.

Elaborer un plan d'action individuel d'estime de soi.

## LES + de cette formation

Il est mis l'accent sur :

- Les ressources des personnes plutôt que sur leurs problèmes
- Les recherches de solutions de manière personnalisée à chaque participant
- Les capacités de changement des collaborateurs
- Une vision et une approche positives des personnes et des situations
- L'autonomisation du groupe en formation
- Les « possibles » que peut développer chaque collaborateur.

**Chaque participant met en œuvre son projet de développement de son assertivité (Objectifs / plan d'action).**

## Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit ».**
- Méthodes :
  - **Participative**, basée sur le questionnement des participants
  - **Active**, fait appel à l'expérience, à la réflexion, à l'initiative et à la motivation des apprenants.

## Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : **brefs exposés, exercices, autodiagnostic - tests, jeux de rôle, échanges de pratiques, brainstorming...**

Remise d'un support pédagogique

## Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative en cours de module
- Evaluation des acquis
- Evaluation de la satisfaction, à chaud à la fin de la formation
- Evaluation à froid sous 2 à 4 mois