

Durée :

2 jours / 14h

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

Public :

Toute personne souhaitant développer son affirmation de soi

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.

Pré-requis :

Aucun

Sanction de la formation :

Attestation de formation

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