AFFIRMATION DE SOI

OBJECTIFS

Mettre en œuvre des actions pour mieux s'affirmer face à des situations passives, agressives ou manipulatrices
Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
Développer une image de soi plus réaliste et constructive
S'affirmer positivement dans la relation à l'autre.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Pas de prérequis / Toute personne souhaitant renforcer sa capacité à décider, choisir et mettre en œuvre de nouveaux comportements ou de nouvelles actions
Formation accessible aux personnes en situation de handicap

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

La formation s'appuiera sur l'alternance d'apports théoriques et d'échanges d'expérience. Elle privilégiera les mises en situations, à partir de cas concrets évoqués par les participants. Support de formation

PROGRAMME

Développer la conscience et l'acceptation de soi
Ne pas se juger - Reconnaître sa valeur et son importance
Trouver ses ressources internes
Augmenter sa conscience de soi

Développer sa capacité d'affirmation, pour soi et avec les autres
Les conséquences sur soi et sur l'autre d'une faible estime de soi
Décider pour soi et oser agir
Oser exprimer ses sentiments, oser s'affirmer face à ses collaborateurs
Faire face à la critique et aux menaces

S'affirmer tranquillement dans une relation
Oser demander.
Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
Développer son sens de la répartie.

Faire face aux critiques
Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.
Répondre sereinement aux critiques justifiées.
Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Feuilles de présence, attestation de formation individualisée , document de satisfaction

DURÉE

2 jours soit 14h

TARIF

Intra : 900€ net de taxe par jour
Inter : 400€ net de taxe par personne