

# Affirmation de soi

## DESCRIPTION :

- Ce que nos stagiaires disent après cette formation : «je me suis reconnue dans les exemples donnés par le formateur », «j'ai repris confiance en moi», «j'ai envie d'oser». Elle permet de trouver en soi les ressources pour développer son affirmation de soi, oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur.

**DURÉE :** 2 Jours – 14H.

**PRÉ-REQUIS :** Aucun

## OBJECTIFS :

- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi.
- Faire face aux comportements négatifs des autres.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie.

**PUBLIC :** Tout public

## ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

**ANIMATION :** PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

## CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

## SUIVI – EVALUATION - CERTIFICATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise de la **Certification via votre CPF** ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



**ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION**



### Affirmation de soi

#### **Au départ : l'image, l'impression, l'attitude ... et pourquoi ?**

- Entrer en communication avec les autres : tour de table, accueil et présentation de chacun
- Conception d'une grille des éléments pris en compte aux premiers abords

#### **Faire le point sur son style relationnel**

- Mieux connaître son style relationnel.
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
- Renforcer son affirmation de soi.

#### **Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs**

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

#### **Savoir formuler une critique constructive**

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon positive.
- 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.

#### **S'affirmer tranquillement dans une relation**

- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la repartie.

#### **Muscler sa confiance en soi**

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.
- Positiver les difficultés.
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
- Recharger ses batteries.

#### **Élaborer son plan d'action**

- Identifier ses axes d'amélioration dans l'affirmation