



ARNAUD
JOUBAIRE

Les 50 clés de la communication affirmée !

De l'estime de soi à l'affirmation de soi

L'affirmation de soi est une compétence importante dans la vie de tous les jours. Elle consiste à s'exprimer de manière claire et directe tout en respectant les opinions et les sentiments des autres. Lorsque nous sommes capables de nous affirmer, nous pouvons éviter de nous faire marcher sur les pieds, de subir des situations injustes et d'être manipulé par les autres.

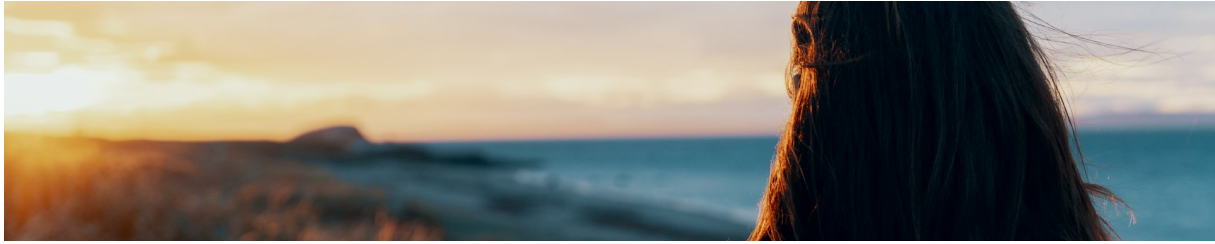
Être capable de s'affirmer peut avoir un impact significatif sur notre vie. Lorsque nous sommes en mesure de dire « non » à une demande que nous ne pouvons ou ne voulons pas honorer, nous pouvons éviter de nous surcharger ou de nous mettre dans des situations inconfortables.

Lorsque nous sommes capables de dire ce que nous pensons ou ressentons de manière respectueuse, nous pouvons améliorer nos relations avec les autres. De plus, l'affirmation de soi peut nous aider à nous sentir plus confiants et à mieux gérer notre stress.

Cependant, l'affirmation de soi peut être difficile pour certaines personnes, en particulier si elles ont été élevées dans un environnement où elles ont été découragées de s'exprimer librement.

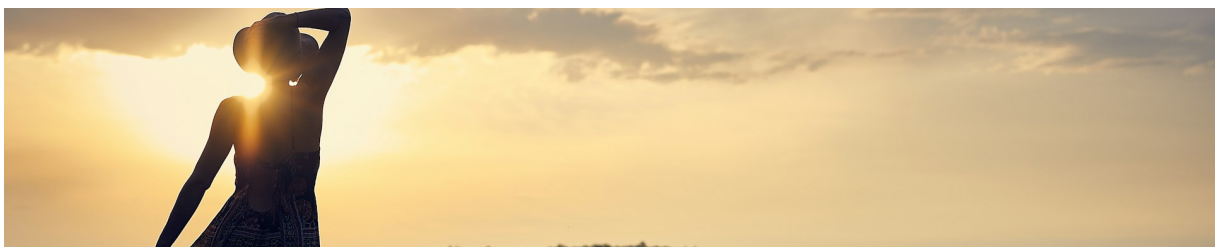
Les piliers de l'affirmation de soi





L'estime de soi

1. S'évaluer de façon réaliste et optimiste
2. Porter sur soi un regard bienveillant
3. Développer un sentiment de confiance et de sécurité
4. Développer un sentiment de compétence et d'auto-efficacité
5. Renforcer un sentiment d'appartenance ou d'affiliation
6. Bien se connaître
7. S'appuyer sur ses valeurs, ses talents, ses qualités, ses fiertés
8. Savoir faire des choix face à l'incertitude
9. Accepter et apprécier son Être



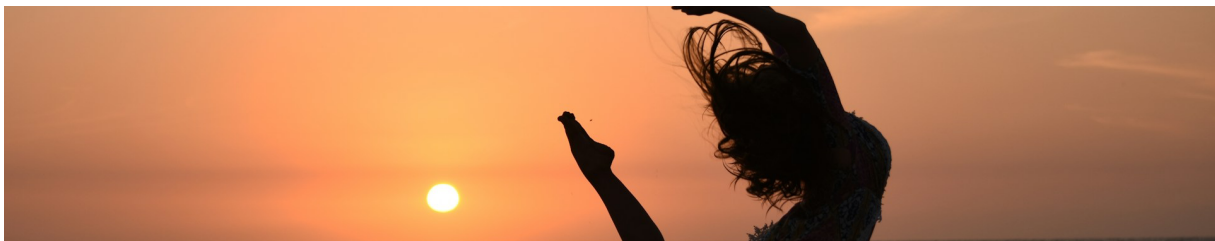
Faire face aux blocages

10. Dépasser sa zone de confort
11. Identifier les forces de progrès et les forces de conservation
12. Accepter et reconnaître ses peurs

13. Identifier ses masques, ses drivers et comportements refuges
14. Détecter ses croyances limitantes, négatives et les transformer en croyances aidantes, positives

Confiance en soi

15. Croire en ses capacités à faire
16. Distinguer identité, personnalité et comportements
17. Accepter d'agir dans une zone d'inconfort
18. Faire des choses que l'on n'a jamais faites
19. Accepter de ne pas tout maîtriser
20. Se permettre et s'autoriser à réussir
21. Activer des leviers d'action pour développer la confiance en soi
22. Développer une image de soi plus cohérente et positive
23. Se projeter positivement dans l'avenir



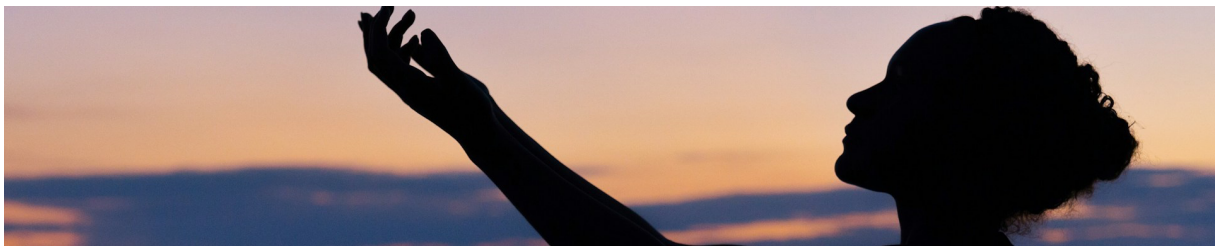
Se confronter à soi et dépasser ses limites

24. Identifier ses blocages
25. Passer de la peur à l'action
26. S'ouvrir à des évolutions
27. Oser prendre des risques



Clarifier l'affirmation de soi et l'assertivité

28. Distinguer les Faits des Opinions et des Sentiments
29. Parler au JE, éviter le TU
30. Établir l'autodiagnostic de son comportement : passivité, agressivité, manipulation, assertivité
31. Développer une attitude intérieure valorisante



Gérer les obstacles à l'assertivité

32. Identifier les comportements non assertifs
33. Découvrir les clés d'une communication assertive
34. Identifier le protocole d'écoute active
35. Savoir répondre avec assertivité et affirmation à l'agressivité, la manipulation, la passivité

Identifier sa relation à soi et aux autres

36. Connaître et identifier notre relation à nous-même et aux autres
37. Obtenir plus facilement ce qui correspond à ses souhaits et ses désirs

Pratiquer l'assertivité au quotidien

- 38. Développer le sentiment de sécurité par l'entraînement et l'expérience
- 39. Savoir dire non avec la méthode 4P
- 40. Savoir faire une demande affirmée avec le DESC
- 41. Savoir recevoir et émettre une critique constructive avec le DESC
- 42. Faire-savoir ses besoins, idées, refus avec transparence et respect
- 43. Savoir exprimer ses émotions, ses besoins, ses limites et ses attentes de manière explicite avec le FEBLA

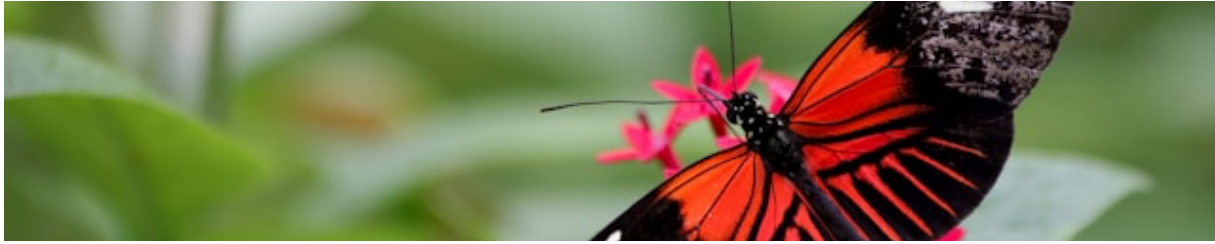


Apprendre à s'affirmer

- 44. S'entraîner sur des situations simples au départ
- 45. Aller vers des situations plus complexes ensuite
- 46. S'évaluer pour constater l'évolution

Gérer les obstacles à l'affirmation de soi

- 47. Découvrir les obstacles à l'affirmation
- 48. Appliquer le protocole d'écoute active au quotidien
- 49. S'affirmer sans jugement, au quotidien, de façon factuelle et respectueuse



Cheminer vers l'affirmation de soi donc la réalisation de soi

50. Aligner sa vie avec les aspirations profondes de son âme

Envie d'en savoir plus ?

Rejoignez-moi sur la plateforme de formation ! 😊

www.plateformeformation.fr



Je suis Arnaud Joubaire, formateur, coach et conférencier depuis plus de 20 ans.

Je propose des formations en ligne et des accompagnements individuels pour permettre aux personnes d'améliorer leur bien-être, leur santé intégrale et s'affirmer dans leur vie personnelle et professionnelle.