Affirmation de soi

L'apprentissage des techniques d'affirmation de soi permet d'oser être soi-même et de s'affirmer en toute situation. Développez les compétences clés pour mieux gérer les relations, mettre en place une communication efficace et faire preuve d'assertivité.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est l'affirmation de soi et l'assertivité
- Réaliser son autodiagnostic
- Faire face aux comportements refuges
- Oser s'affirmer au quotidien

Programme pédagogique détaillé

1. Clarifier l'affirmation de soi et l'assertivité

- Clarifier la notion d'affirmation de soi
- Définir l'assertivité, son cadre et son utilité
- Établir l'autodiagnostic de son comportement : passivité, agressivité, manipulation, assertivité

2. Gérer les obstacles à l'assertivité

- Identifier les comportements non assertifs
- Découvrir les clés d'une communication assertive
- Identifier le protocole d'écoute active
- Répondre avec assertivité et affirmation à l'agressivité, la manipulation, la passivité

3. Pratiquer l'assertivité au quotidien

- Savoir dire non
- Savoir faire une demande assertive
- Recevoir et émettre une critique constructive

Pour qui ?
Tout le monde

Prérequis
Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée
2h

Tarif
En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel
Me contacter

Obtenir un devis :
06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :
Voir formations
Confiance en soi
Connaissance de soi
Écoute active
Vivre ses émotions

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation
Évaluation des acquis : Lors de la formation
Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de réflexions pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.