

## PROGRAMME DE FORMATION – *présentielle*

### DEVELOPPER L’AFFIRMATION DE SOI

#### Objectifs de la formation

- ✓ Cultiver sa maîtrise de soi par une meilleure écoute de soi et des autres
- ✓ Acquérir le « centrage » de l’affirmation de soi entre l’inhibition et l’agressivité
- ✓ Développer son expression du « je » dans les relations aux autres
- ✓ Savoir démarrer, poursuivre et terminer une situation relationnelle difficile
- ✓ Comprendre les mécanismes personnels qui dégradent les relations interpersonnelles
- ✓ Intégrer les techniques et comportements qui préviennent le conflit

#### Public visé et prérequis

*Toute personne désireuse de maîtriser la capacité à s’affirmer dans toutes les situations relationnelles  
Absence de prérequis. Tous publics. Il est cependant pertinent d’avoir suivi le module « Construire des relations interpersonnelles positives »*

#### Contenu de la formation

- La définition de l’assertivité et ses différences avec la directivité ou l’agressivité
- La définition de l’empathie et ses différences avec la compréhension et la sympathie
- Les composantes de l’affirmation de soi
- La boîte à outil pour changer de comportements.
- Les techniques de communication efficace qui limitent les divergences
- Les méthodes de diagnostic des tensions
- Les comportements qui réduisent les blocages
- Traitement des situations relationnelles délicates et/ou difficiles :
  - Faire une demande. Etre ferme, sans violence !
  - Refuser une demande
  - Faire une critique constructive
  - Recevoir une critique
  - Exprimer ce que l’on pense ou ressent.
  -

#### Durée de la formation et modalités d’organisation

*Durée : 1 jour soit 7h*

*Dates : nous consulter*

*Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h*

*Lieu : nous consulter*

*Groupe : de 4 à 10 stagiaires*

#### Evaluation/sanction de la formation

*Evaluation à chaud des acquis de la formation*

*Evaluation de la satisfaction de la formation par les stagiaires*

*Attestation de fin de formation*

#### Moyens & méthodes pédagogiques

*Approche interactive : conscientisation, appropriation et mise en pratique :*

*Réflexions individuelles - Tests de connaissance de soi et des autres - Préparation en mini groupes d’exercices pratiques - Mise en situation en aquarium - Débriefing Apports pédagogiques sur les stratégies, les comportements et technique à mettre en œuvre - Partage d’expériences en plénière.*

*Classeur ou chemise pédagogique remis au stagiaire*

#### Qualité du ou des intervenants

*Laurence Raguenet, consultante-formatrice, coach dans les domaines de la communication, du management, du développement personnel*