



Formation : Affirmation de soi et assertivité

Développez votre leadership personnel et relationnel

Objectifs

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Faire preuve d'assertivité dans leur communication et leurs relations professionnelles
- Adopter des comportements adaptés face aux réactions refuges (agressivité, passivité, manipulation)
- Renforcer leur estime et leur confiance en eux
- Accueillir et utiliser leurs émotions comme leviers de développement
- Exprimer leurs besoins, opinions et ressentis avec clarté et respect

Résumé de la formation

Dans le contexte professionnel, il n'est pas toujours simple de s'affirmer sans crainte du jugement ou du conflit. Pourtant, il est essentiel de savoir poser ses limites, défendre ses idées et s'exprimer avec authenticité pour favoriser des relations de travail saines et efficaces.

Cette formation vous permettra de mieux vous connaître, de prendre conscience de vos talents et de vos freins, et d'oser prendre votre place avec justesse et respect, pour vous-même et pour les autres.

En développant votre assertivité, vous gagnerez en aisance dans vos échanges, en leadership personnel et en bien-être au travail.

Contenu de la formation

1. Comprendre les principes de l'assertivité
 - Définition, enjeux et bénéfices
 - Différencier assertivité, passivité, agressivité et manipulation
2. Développer l'estime et la confiance en soi
 - Identifier ses forces et faiblesses
 - Valoriser ses réussites et compétences
 - Gérer le regard des autres et l'auto-sabotage
3. Identifier et gérer les comportements refuges

Maryna AMRHEIN, Sens à Soi

- Reconnaître ses mécanismes de défense
 - Adapter ses réactions et maintenir une posture assertive
4. Utiliser ses émotions comme ressources
- Comprendre le rôle des émotions dans la communication
 - Accueillir, décoder et exprimer ses émotions
5. Oser s'exprimer avec authenticité et respect
- Formuler une critique, un refus ou une demande
 - Pratiquer l'écoute active et la communication non violente (CNV)

Méthodologie pédagogique

- Apports théoriques interactifs
- Mises en situation concrètes et jeux de rôles
- Autodiagnostic et exercices d'introspection
- Feedbacks personnalisés et bienveillants

Format proposé

- Durée : 2 jours (14 heures) ou 7x2h ou 4x3,5h
- Public : Tout professionnel souhaitant s'affirmer davantage dans son cadre de travail
- Prérequis : Aucun
- Modalités : Présentiel ou distanciel, en inter ou intra entreprise

