

# L'affirmation de soi ou assertivité

## Objectifs pédagogiques :

Être capable de s'affirmer, d'affirmer son point de vue.

**Public :** Toute personne qui ressent la nécessité de plus s'affirmer, de mieux s'affirmer ou de s'affirmer de manière efficace, « ni hérisson, ni paillason ».

**Pré-requis :** Avoir envie de changer.

### **Programme :**

La stratégie d'objectif : Qu'est-ce que vous voulez ?

### **Faire le point sur ses qualités et limites comportementales.**

Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic.

### **Définition de l'assertivité ou affirmation de soi.**

### **Identifier son système de réactions spontanées en cas de non-assertivité**

- La passivité ou comment fuir la situation
- L'agressivité ou comment passer en force
- La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre.

### **Développer et renforcer sa confiance en soi**

- « Ni hérisson, ni paillason »
- Se respecter soi-même et respecter les autres
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Nourrir l'estime de soi même
- Mettre en œuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive.

### **Savoir gérer les critiques.**

- Recevoir des critiques justifiées de manière distanciée.
- Refuser les critiques injustifiées.

### **Savoir formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes.**

- Questionner sur les faits (La communication factuelle).
- Savoir exprimer son point de vue de façon objective.
- Exprimer son ressenti.
- Eviter les jugements de valeur.

**Apprendre à dire non :**

- Formuler un refus clair.
- Expliquer sans se justifier.
- Proposer si nécessaire une solution de rechange.

**Désamorcer les situations conflictuelles :**

- Gérer son stress face à l'agression verbale.
- Identifier et lever les zones de blocage.
- Remplacer l'escalade par la mise en place de relations « adulte-adulte ».

Mettre en place un plan d'actions adapté : identifier et fixer des objectifs d'amélioration.

**Moyens et méthodes pédagogiques :**

- Auto-diagnostic
- Apports théoriques
- Jeux de rôle

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

**Dates :**

en inter voir le planning

en intra nous contacter

**Modalités d'évaluation :**

Test de connaissances

Bilan pédagogique à la fin de la formation

Attestation de fin de formation délivrée

**Taux de satisfaction :** 97%

**Accessibilité aux personnes handicapées :** nous contacter

**Tarifs :** voir onglet tarifs

Nathalie HOURDEBAIGT 3 rue du Docteur Charles Nogaret 64270 SALIES DE BEARN

Mobile sur tout le sud de l'Aquitaine 64 et 40 : Pau, Oloron Sainte Marie, Mauléon, Saint Palais, Navarrenx, Sauveterre de Béarn, Orthez, Salies de Béarn, Peyrehorade, Bayonne, Dax, Mont de Marsan, et l'ouest de Midi Pyrénées 65 : Lourdes, Tarbes,....

SIRET 799 174 354 00032

Code APE 8559A Formation continue d'adultes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75640444064 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine

Organisme de formation certifié Qualiopi pour les actions de formation.