

Assertivité et affirmation de soi



Oser s'exprimer et maîtriser les situations difficiles

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Acquérir des outils et des méthodes pour développer leur assertivité**
- **Apprendre à s'affirmer dans ses relations**
- **Développer sa confiance en soi**

PROGRAMME

1. Les principes de l'assertivité

- Situer le contexte, la demande de formation
- Mesurer les enjeux, définir les conditions de réussite
- Délimiter les contenus visés
- Préciser les résultats concrets à atteindre

2. Faire le point sur son style relationnel

-
- Mieux connaître son style relationnel. Repérer les 3 comportements inefficaces (passivité, agressivité, manipulation).
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
- Renforcer l'affirmation de soi.

3. Réagir aux comportements passifs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

4. Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC
- S'entraîner à la formuler de façon positive.

Durée

14 HEURES

Tarif

700 €

Pré-requis

Aucun

Profil du stagiaire

Toute personne désirant assurer sa confiance.

Délai d'accès

2 à 4 semaines selon financement

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques

-Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.

-Exposés théoriques

-Etude de cas concrets

-Quiz en salle

Évaluation de la formation

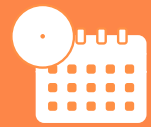
-Feuilles de présence

-Questions orales ou écrites

-Mises en situation

-Formulaires d'évaluation de la formation.

-Certificat de réalisation de l'action de formation.



Mise à jour

Juin 2025



Taux de satisfaction de nos
stagiaires (juin 2025 - juin
2026)

Données insuffisantes

Faire face aux critiques

Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.

Répondre sereinement aux critiques justifiées.

Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

S'affirmer tranquillement dans une relation

Oser demander.

Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.

Développer son sens de la répartie.

Muscler sa confiance en soi

S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.

Positiver les difficultés.

Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.

Recharger ses batteries