

ASSERTIVITE & AFFIRMATION DE SOI

Initiation

Objectifs :	
Acquérir et pratiquer des outils et des méthodes pour développer son assertivité et pour Affirmer sa confiance en soi, en découvrant les principes de l'assertivité et de la confiance en soi, en connaissant mieux son style relationnel, en étant capable de repérer les 3 comportements inefficaces et en y remédiant chez soi et chez les autres, en étant objectif quant aux critiques, en s'affirmant dans la relation, en musclant sa confiance en soi.	
PUBLIC	Toute personne désirant assurer sa confiance en soi
PRE REQUIS	Aucun
ORGANISATION	Durée : 2 à 3 Jours (14h à 21h) Matériel : Un support de cours Nombre de Stagiaires : Minimum : 1 personne et Maximum : 6 personnes
FORMATEUR	Formateur ayant une expérience confirmée de la pédagogie et spécialiste du développement personnel et du management.
PEDAGOGIE	Pré-évaluation des besoins. Entretiens individuels et/ou collectifs. Mise en situation Apports théoriques et exercices pratiques permettent d'approfondir les connaissances de base. Réalisation lorsque le temps le permet des créations de projets personnels. Evaluation de stage à chaud. Evaluation des acquis (QCM ou mise en situation ou exercice test d'application). Attestation de stage. Evaluation de stage à froid.
MODULE SUIVANT	Autres modules ou compléments de formation ou suivi en entreprise
HANDICAP	Notre centre de formation est engagé dans une politique du handicap, à consulter sur notre site internet à l'adresse suivante https://www.borg-services.com/politique-handicap/
PROGRAMME	
<p>1) Les principes de l'assertivité</p> <p>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.</p> <p>3) Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées. Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées. Repérer et désamorcer les manipulations.</p> <p>4) Savoir formuler une critique constructive Bien préparer la critique avec la méthode DESC. S'entraîner à la formuler de façon positive.</p>	<p>5) 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.</p> <p>6) S'affirmer tranquillement dans une relation Oser demander. Savoir dire non lorsque c'est nécessaire. Développer son sens de la répartie.</p> <p>7) 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.</p> <p>8) Mise en pratique individuelle Choix d'un outil pour une pratique individuelle Retour sur la pratique et ajustements si nécessaire Analyse de pratique</p>