

# ASSERTIVITE, AFFIRMATION DE SOI, ET GESTION DES EMOTIONS

**Initiation**

<b>Objectifs :</b>	
Acquérir et pratiquer des outils et des méthodes pour développer son assertivité et pour Affirmer sa confiance en soi et apprendre à gérer ses émotions en toutes circonstances, 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, en étant capable d'identifier les émotions et leurs conséquences, et de savoir les gérer.	
<b>PUBLIC</b>	Toute personne désirant assurer sa confiance en soi et aux autres
<b>PRE REQUIS</b>	Aucun
<b>ORGANISATION</b>	Durée : 3 à 4 Jours (21 à 28h) Matériel : Un support de cours Nombre de Stagiaires : Minimum : 1 personne et Maximum : 6 personnes
<b>FORMATEUR</b>	Formateur ayant une expérience confirmée de la pédagogie et spécialiste de développement personnel et du management
<b>PEDAGOGIE</b>	Pré-évaluation des besoins. Entretiens individuels 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.
<b>MODULE SUIVANT</b>	
<b>HANDICAP</b>	Notre centre de formation est engagé dans une politique du handicap, à consulter sur notre site internet à l'adresse suivante <a href="https://www.borg-services.com/politique-handicap/">https://www.borg-services.com/politique-handicap/</a>

## 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) Identifier ses émotions et leurs conséquences ? La dynamique Evénement-Pensée-Emotion-Comportement. Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions. Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation. Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement. Les effets des émotions sur nos relations et communications. Les conséquences constructives et néfastes.</p> <p>9) Comment gérer ses émotions ? Gérer le stress d'origine émotive. Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions. Faire face positivement aux pressions. Être assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser. Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes. Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes. Traiter les situations selon les niveaux émotifs. Désamorcer nos émotions et celles des autres.</p> <p>10) S'exercer à la maîtrise de ses émotions Les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions. La confrontation des pensées causant les émotions néfastes. Les questions spécifiques de confrontation.</p>
---	--