

Affirmation de soi

Référence : **RESEP130**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Certification : **Aucune**

Connaissances préalables

- Aucun prérequis

Profil des stagiaires

- Toute personne souhaitant développer son affirmation de soi dans un cadre professionnel

Objectifs

- En situation professionnelle :
- Connaître son style relationnel
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Gérer les critiques et les conflits

Certification préparée

- Aucune

Méthodes pédagogiques

- Mise à jour d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, mises en situations complexes, coaching entre pairs, feedback personnalisé
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement

Formateur

- Consultant-formateur expert en Communication et efficacité professionnelle

Méthodes d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Observation en situation (jeux de rôle)
- Plan d'action individuel
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

Contenu du cours

1. JOUR 1 : Connaissance de soi et fondamentaux de l'assertivité (7h)

2. Matin : Connaître son style relationnel et poser les bases de l'assertivité (3h30)

- 1. Introduction à l'affirmation de soi (45 min) Brise-glace interactif : "Quelle est ma posture relationnelle au travail ?" Définitions clés : affirmation de soi, assertivité, passivité, agressivité, manipulation Tour de table sur les attentes et expériences
-  2. *Diagnostic de son style relationnel (1h15) Auto-évaluation avec un questionnaire (test des styles relationnels) Débriefing en groupe : reconnaissance des forces et des axes de développement Identification des messages contraignants et croyances limitantes*
- 3. Bases de l'assertivité (1h30) Le droit à être soi : les droits assertifs Le triangle de Karpman (sauveur-persécuteur-victime) vs triangle de l'autonomie
-  *Travail individuel : "Quelles situations me posent problème pour m'affirmer ?"*
- Méthodes pédagogiques : apports théoriques, auto-diagnostic, échanges, mini-cas

3. Après-midi : Estime de soi et confiance en soi - piliers de l'assertivité (3h30)

- 1. Développer l'estime de soi (1h30) Comprendre la différence entre estime et confiance Les 3 piliers : amour de soi, vision de soi, confiance en soi
-  *Travail guidé : "Identifier mes qualités personnelles et mes réussites"*
- 2. Techniques de renforcement de la confiance (1h15) L'auto-affirmation positive (phrases puissantes) Savoir dire "non" sans culpabilité
-  *Exercice : entraînement à dire "non" en contexte professionnel*
- 3. Débriefing de la journée (45 min) Retour sur les prises de conscience Ancrage des acquis par visualisation positive
- Méthodes pédagogiques : introspection guidée, exercices d'auto-affirmation, jeux de rôle simples

4. JOUR 2 : Pratique de l'assertivité en situation professionnelle (7h)

5. Matin : S'affirmer sans agressivité - savoir s'exprimer et faire face (3h30)

- 1. S'exprimer de façon assertive (1h45) La méthode DESC (Décire, Exprimer, Suggérer, Conclure) L'écoute active et les messages "je"
-  *Entraînement en binômes : formuler une demande difficile de manière assertive*
- 2. Distinguer les différents comportements relationnels (1h45)
-  *Cas pratiques pour identifier passivité, manipulation, agressivité, assertivité Jeu de rôle : "Réagir à une attitude manipulatrice ou agressive" Feedback croisé avec grille d'observation*
- Méthodes pédagogiques : entraînements pratiques, feedback en groupe, analyse de cas

6. Après-midi : Gérer les critiques et les conflits avec assurance (3h30)

- 1. Faire face à la critique (1h30) Distinguer critique constructive et toxique 3 techniques de réponse assertive : Accord partiel ; Questionnement ; Désamorçage émotionnel
- 2. Gérer les conflits en maintenant la relation (1h15) Préserver la relation tout en affirmant ses besoins
-  *Mise en situation : désaccord en réunion ou avec un supérieur Simulation complète en sous-groupes + débriefing collectif*
- 3. Synthèse & plan d'action personnel (45 min)
-  *Réflexion individuelle : "Mes 3 engagements pour la suite"*
- Partage en binômes Évaluation des acquis + clôture
- Méthodes pédagogiques : mises en situation complexes, coaching entre pairs, feedback personnalisé

Notre référent handicap se tient à votre disposition au [01.71.19.70.30](tel:0171197030) ou par mail à referent.handicap@edugroupe.com pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.