



**LC FORMATIONS**  
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION

# AFFIRMATION DE SOI



# FORMATION N AFFIRMATION DE SOI

## ➔ OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Améliorer sa communication interpersonnelle, apprendre à s'affirmer dans des rapports constructifs, savoir s'approprier des techniques pour optimiser ses relations professionnelles.
- Oser dire « Non » sans agressivité, énumérer ses vrais besoins, parler sans avoir peur du jugement, désamorcer les situations conflictuelles.
- Apprendre à écouter dans une attitude qui favorise la communication bienveillante et assertive permettant d'ouvrir l'échange, d'augmenter créativité et productivité.

## ➔ CATÉGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

## ➔ PUBLIC

Le public concerné est : tout public.

## ➔ PRÉ-REQUIS

Les conditions d'accès sont :

Pré-requis : Aucun

Niveau exigé : Aucun

## ➔ DURÉE

Cette formation se déroulera en 28 heures sur 4 jours.

Horaires et Dates : Voir convention de formation.

## ➔ TARIF

SUR DEMANDE

Organisme de formation net de TVA.

## ➔ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée.

Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant de le début de l'action de formation.



# **FORMATION AFFIRMATION DE SOI**

## **➔ MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT**

### **MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES**

L'organisation pédagogique repose sur l'individualisation accompagnée avec présence pédagogique constante du formateur.

Cours avec apports théoriques et mise en pratique immédiate sur ordinateur.

**OUTILS PÉDAGOGIQUES** : Maquettes techniques pour l'apprentissage.

**SUPPORTS PÉDAGOGIQUES** : Programme de formation détaillé.

**PRISE EN COMPTE DU HANDICAP** : Les personnes en situation de handicap physique peuvent tout à fait rejoindre notre formation. Merci de nous contacter pour toute situation particulière.

### **ELÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION**

Equipements divers mis à disposition : Aucun

Documentation : Le formateur s'appuiera sur des articles disponibles en ligne.

### **COMPÉTENCES DES FORMATEURS**

Le formateur référant possède les qualités nécessaires à la mise en place d'un parcours modulaire. Il a un rôle de formateur accompagnateur. Il réajuste en permanence le contenu de la formation en fonction des avancées du stagiaire. Il reste à l'écoute des besoins et répond au mieux aux attentes.

La formation sera assurée par Madame Dominique Dalat Formatrice Intelligence Emotionnelle - Psycho-somaticienne.



# FORMATION AFFIRMATION DE SOI

## ➔ CONTENU DE LA FORMATION

### **PARTIE 1 - CONCEPT D’AFFIRMATION DE SOI ET COMPORTEMENTS (7H)**

- Origine, définition
- Compétences requises
- Repérages des différents types de comportement : Passif / Agressif / Affirmé
- Le manipulateur
- Conséquences émotionnelles (colonnes de Beck)

### **PARTIE 2 - ESTIME DE SOI ET DÉFICIT D’AFFIRMATION (7H)**

- Objectif
- Echelle de Rosenberg
- Comment changer
- Étiologies Principales
- Facteurs de maintien
- Système de communication interpersonnel

### **PARTIE 3 - TRAVAIL SUR LA COMMUNICATION (7H)**

- Principes
- Ecoute et Message JE
- Savoir engager / Poursuivre / Stopper une conversation
- Faire une demande
- Faire un compliment
- Emettre une critique constructive ou suggérer un changement
- Savoir dire Non

### **PARTIE 4 - COLÈRE ET DÉTENTE (7H)**

- Gestion de la colère : Les 4 niveaux d'intentions
- L'expression saine de la colère
- La pratique de la détente corporelle : Un atout potentialisateur



# FORMATION AFFIRMATION DE SOI

## ➔ SUIVI ET ÉVALUATION

### EXÉCUTION DE L'ACTION

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

### MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS (OU D'ACQUISITION DES COMPÉTENCES)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Exercices pratiques



**LC FORMATIONS**  
CONSEIL & DEVELOPPEMENT