Programme de Formation

Formation Développer assertivité et confiance en soi

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

- Toute personne ressentant le besoin de s'affirmer sans agressivité.
- Toute personne ayant besoin d'acquérir et d'assumer de la confiance en soi et de l'aisance relationnelle.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi
- Augmenter sa confiance en soi
- Renforcer son potentiel
- Faire adhérer en communiquant efficacement sa vision.
- Décliner sa vision en actions opérationnelles.

Description

Introduction

- Présentation de la formation Développer assertivité et confiance en soi,, des participants et de leurs attentes spécifiques.

S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Définir estime de soi et confiance en soi
- Faire le point pour soi-même

Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

Muscler sa confiance en soi

- Muscler son attitude pour acquérir davantage de confiance
- Reconnaître ses propres qualités et celles des autres

Connaître sa propre photographie assertive

- Se connaître avec l'autodiagnostic
- Définir l'assertivité ou affirmation de soi
- Sortir des comportements limitants
- Les « jeux » relationnels : Sauveur / Victime / persécuteur

Se servir de son ressenti

- Comprendre le mécanisme émotionnel et son intérêt vital
- Accepter ses émotions
- Communiquer en utilisant ses émotions
- Surmonter son émotivité

Bilan, évaluation et synthèse de la formation.

Prérequis

- Pas de prérequis spécifique.

Modalités pédagogiques

- Tour de table pour validation des attentes spécifiques, des objectifs, du programme…
- Le formateur alterne entre méthode démonstrative, interrogative et mise en œuvre par des jeux de rôles et des mises en situations.

Moyens et supports pédagogiques

- Un support de cours numérique ou papier sera remis à chaque participant.

Modalités d'évaluation et de suivi

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire