

# FORMATION

## ASSERTIVITÉ ET CONFIANCE EN SOI

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- D'identifier ses forces et ses compétences
- De communiquer de manière assertive

### CONTENU DE LA FORMATION

L'assertivité

- Connaissance de sa photographie assertive dans ses relations
- Découverte de ses propres dispositions assertives

Evaluer son estime de soi

- Qu'est-ce que l'estime de soi ?
- Décrypter ses émotions
- Développement et renforcement de sa confiance en soi, comment « transformer en positif » les difficultés/ prévenir les conflits
- Les différentes facettes de ses « états du moi »
- Identifier et valoriser ses qualités, ses compétences, ses réussites

Analyser ses relations inter personnelles avec l'analyse transactionnelle

- Principe de l'Analyse Transactionnelle
- Identifier son profil : égo-gramme
- Se positionner sur le triangle dramatique
- Repérer les signes de reconnaissances
- Repérer ses messages-drivers et s'en affranchir

Mettre en place une communication assertive

- Formuler une demande assertive
- Savoir dire Non !
- Exprimer une critique assertive
- Choisir les mots appropriés

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Modalités de formations

Présentiel

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation
- Cas pratique
- Echange de pratique

Outils et/ou Ressources pédagogiques

Support de cours numérique

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire sur les connaissances et les pratiques
- Rédaction plan d'action



**PUBLIC/  
PRÉ-REQUIS**

Tout public

Pas de pré-requis



**DURÉE DU  
PARCOURS**

14h de formation



**DATES & DÉLAIS  
D'ACCÈS**

Inter-entreprises :

- 24 et 25 février 2022
- 16 et 17 juin 2022
- 13 et 14 octobre 2022

Intra-entreprise : à définir - nous contacter



**TARIF**

- 400€ HT/jour/personne - Inter-entreprises
- 1200€ HT/jour - Intra-entreprises



**VALIDATION**

Attestation de fin de formation avec validation des compétences



**LIEU ET CONTACT**

Groupe AFC

13 allée des anciennes serres

86280 Saint-Benoît

info@afc-formation.fr

Assistante formation continue : 05 49 03 03 23

Informations Pratiques :

> Nos locaux sont accessibles au public en situation de handicap.

> Notre référent Handicap reste à disposition pour adapter la formation et ses méthodes d'animation



DATE DE MISE À JOUR : 02/2021 V4