

Affirmation de soi et confiance en soi

Objectifs

- Mieux se connaître et s'accepter
- Exposer ses difficultés et définir des objectifs de progression
- Identifier ses comportements dans des situations ou des relations rendues
- S'entraîner à gérer les difficultés
- Développer la confiance en soi, l'aisance relationnelle, la gestion des émotions
- Définir un plan d'évolution personnelle

Public concerné

Toute personne souhaitant s'affirmer et développer sa confiance en soi

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours (14 heures)

Animateurs

Formateur expérimenté

Effectifs

8 participants maximum

Accès aux locaux

Locaux conforme à l'accueil des personnes à mobilité réduite

Moyens pédagogiques

- Tableau blanc / paperboard
- Vidéoprojecteur
- Support de cours
- Mises en situation et jeux de rôle

Méthodes pédagogiques

- Magistrales
- Interrogatives
- Démonstratives
- Actives
- Expérientielles

Evaluations et suivi de formation

- Evaluation préalable et évaluation à chaud
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de formation

Découvrir les bases de l'affirmation de soi et de l'aisance

- Recherche des difficultés rencontrées par chaque personne
- Identifier les ressources personnelles de chacun
- Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité
- Identifier les conséquences de son comportement sur soi-même et sur les autres
- Repérer les comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Les notions de base de la communication
- Changer en utilisant les niveaux logiques
- Identifier ses croyances limitantes (injonctions)
- Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif

Maîtriser son mental et gérer ses émotions

- Identifier ses scénarios de réussite
- Les émotions personnelles et celles des autres : les identifier, les canaliser
- Faire et recevoir des compliments

Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée

- Retour d'expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées
- Positiver les difficultés
- S'appuyer sur ses qualités pour prendre confiance en soi
- S'accepter soi-même sans jugement
- Surmonter ses blocages personnels
- L'auto motivation

S'affirmer sans heurt

- Savoir formuler une critique, un feedback
- Savoir dire non sans être autoritaire
- Savoir répondre à une critique
- Faire une demande/une critique
- Recevoir une critique/faire un compliment
- Outils / repères : Méthode DESC, écoute active et assertivité
- Oser demander
- Développer son sens de la répartie
- Désamorcer les situations conflictuelles