

## Affirmation de soi

Durée : 2 jours

Dates proposées : sur consultation

Lieu : France et outremer

Intervenant :

Psychologues expérimentés  
Consultants formateurs ALLIANCE

Tarifs pour la session :

Stage en inter : 500 euros nets par stagiaire

Stage en intra-entreprise (groupe de 4 à 12 stagiaires) :

2 jours : 1600 euros nets pour le groupe (salle fournie par l'entreprise)

3<sup>ème</sup> jour : 800 euros nets

Journée supplémentaire : 800 euros nets

Atelier « self défense » : 500 euros nets les 3 heures

Coaching individuel à distance :

100 euros nets de l'heure

Hors Métropole : Frais de déplacement en sus.

Validation : attestation de formation

Financement : sur demande auprès de votre RH, de votre conseiller en évolution professionnelle de votre secteur (<https://espaceprive.moncompteforformation.gouv.fr>)

[www.alliancec.fr](http://www.alliancec.fr)

Sur convention de formation

N° d'activité : **52 44 04350 44**

### OBJECTIFS

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

- ❖ Développer leur assertivité dans la communication
- ❖ S'affirmer dans une relation durable
- ❖ Etablir des relations professionnelles constructives et sereines

### CONTENU

Définir les notions de base

Évaluer notre assertivité

Identifier les 4 comportements humains

Développer nos compétences :

- en communication interpersonnelle,
- notre intelligence émotionnelle
- notre assertivité,
- notre confiance en soi,
- notre estime de soi,
- notre sens de la coopération pour une relation durable avec autrui

Expérimenter et explorer de nouveaux comportements de façon constructive et sereine :

- Dire "oui" en s'engageant
- Dire "non" en posant des limites
- Demander
- Exprimer, recevoir une critique de façon constructive
- Faire face à du mécontentement
- Utiliser à bon escient les signes de reconnaissance

Mettre en œuvre des actions pour développer ses potentiels

### METHODES PEDAGOGIQUES 20% de théorie et 80% de pratique

- Approche pédagogique basée sur l'expérientiel
- Analyse des pratiques professionnelles
- Apports théoriques avec des exposés brefs
- Tests de connaissance de soi
- Exercices concrets de communication
- Jeux de rôle à partir de situations vécues par les stagiaires
- Échanges professionnels
- Acquisition d'outils d'analyse des comportements et des transactions
- Documents
- Articles de presse concernant la thématique
- En sus : coaching individuel ou collectif (à distance ou sur site)

### PUBLIC CONCERNE

Tous les collaborateurs désireux développer leur efficacité professionnelle.