

PROGRAMME DE FORMATION

Affirmation de soi

DURÉE : 2 jours | 14 heures

MODALITÉ D'ORGANISATION : Mixte

Informations

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître son style relationnel; Gérer les critiques et les conflits.
- Renforcer l'estime et la confiance en soi.
- Identifier distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

Formation à destination de tout actif ayant pour volonté de s'affirmer davantage.

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.



Modalités pédagogiques

MODALITÉS, MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Formation dispensée en 100% présentiel par un formateur expert dans ce domaine.

Pédagogie inversée : Les apprenants sont invités à se familiariser avec les concepts de base et participer activement : Ils appondissent et clarifient en formation. Apprentissage actif par mises en situation : cas simulés, quiz et partages d'expérience, projet et correction croisées.

Ressources pédagogiques : paperboard, vidéoprojecteur ou écran TV, contenus multimédias, vidéos.

Supports pédagogiques utilisés : Vidéos, documents PDF, PowerPoint et quiz

Documentation remise aux stagiaires : programme, support de présentation, fiches synthétiques pratiques.

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Programme, supports et fiches pratiques remis aux stagiaires. Supports pédagogiques utilisés : vidéos, documents PDF, PowerPoint et quiz.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

À la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur

Formation qualifiante : attestation de fin de formation (appelée « certificat de réalisation »)

Contenu pédagogique

Introduction et tour de table

- Présentation des étapes et thématiques abordées : sommaire du module/parcours de formation.
- Validation des objectifs avec chaque apprenant.
- Tour de table guidé : échanges et positionnement des acquis et des besoins de chacun.

Comprendre son style relationnel et renforcer son estime de soi

- Introduction et diagnostic personnel : présentation des objectifs de la formation.
- Auto-évaluation et tour de table, attentes et besoins des apprenants pour cette formation.
- Exercice : auto-diagnostic du style relationnel (questionnaire), débriefing et échanges sur les différents styles, passivité, agressivité, manipulation, assertivité.
- Développer son estime et sa confiance en soi.

Définition de l'estime et de la confiance en soi

- Définition de l'estime et de la confiance en soi.
- Les freins à l'affirmation de soi : croyances limitantes, peurs et auto-sabotage.
- Exercice, identifier ses forces et ses réussites.
- Techniques pour renforcer son estime de soi (exercices pratiques ludique, la marche du guerrier et mises en situation, théâtre forum).
- Travail sur la posture et la communication non-verbale.
- Gérer les critiques et les conflits avec assertivité.

Distinguer et gérer les interactions difficiles

- Distinguer et gérer les interactions difficiles : différences entre assertivité, agressivité, manipulation et passivité.
- Stratégies pour s'affirmer sans heurter l'autre.
- Exercice : reformulation assertive et expression des besoins, techniques pour dire non avec bienveillance.
- Jeux de rôle, mise en pratique sur des situations professionnelles (théâtre d'improvisation).

Faire face aux critiques et gérer les conflits

- Faire face aux critiques et gérer les conflits : apprendre à recevoir et donner un feedback constructif.
- Transformer une critique en opportunité de progression.
- Gestion des conflits : principes et outils (DESC, communication bienveillante...).
- Exercices de mise en situation et retours d'expérience (théâtre d'improvisation).
- Synthèse et plan d'action personnalisé pour chaque participant.

Valider les acquis et clôturer la formation

- Bilan et évaluation finale de la formation.

- Enquête de satisfaction à chaud.

Modalités d'évaluations

- Évaluation en continu de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur lors de mises en situation et cas pratiques.
- Évaluation des acquis : Quiz/QCM de fin de module.
- Auto-positionnement avant et après la formation.