

## S'affirmer sans s'imposer et gagner en confiance

Arrêter de « s'excuser d'être là où vous êtes », oser dire « non » et s'affirmer en situation professionnelle, combien de fois avez-vous rêvé de changer pour être tout simplement, épanoui au travail?

Et puis « ma liberté s'arrête là où commence celle des autres »... Ni hérisson ni paillason ! Développez votre assertivité !

Cette formation présente l'avantage de vous aider à vous sentir légitime et dans une position saine au travail, tout en adoptant une posture d'écoute et de bienveillance à l'égard des autres. Communiquer positivement vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis d'autrui peut devenir un automatisme grâce à quelques leviers simples. Vous risquez même d'en tirer des bénéfices plus étendus, dans votre vie personnelle.

### Public :

- toute personne qui souhaite améliorer sa confiance en soi afin de bien vivre au travail et d'obtenir des relations saines avec les autres.

**Prérequis :** aucun

### Les objectifs pédagogiques :

- Apprendre à mieux se connaître
- Travailler sa qualité de présence
- Développer une communication positive
- Dire non de façon pertinente
- S'opposer sans blesser
- Développer son assertivité

### Les méthodes pédagogiques :

- Exercices individuels et en groupe, apports théoriques, échanges d'expériences, tests d'autoévaluation.

**Durée :** 2 jours – 14 heures

**Modalités d'évaluation :** Le séquençage pédagogique est tel qu'il comporte une phase de découverte, une phase de démonstration, une phase d'application puis une phase d'évaluation pour chaque rubrique. L'évaluation se fait donc de manière continue, les échanges au sein du groupe, les questions réponses et les quizz sont autant d'outils d'évaluation.



## PROGRAMME

- Mieux se connaître pour mieux s'affirmer
  - Le portrait chinois : une manière ludique et détachée d'apprendre à se connaître
  - Connaître ses valeurs et son propre potentiel pour prendre conscience de sa légitimité dans le travail
  - Apprendre à porter un regard positif sur soi-même
- Développer l'affirmation de soi
  - Identifier ses besoins pour optimiser son bien-être au travail
  - Travailler sur ses droits et ceux des autres
  - Adopter le message "je" et un langage positif
- Comprendre et gérer la relation à l'autre
  - Développer une écoute active
  - Gérer le processus émotionnel
  - Mesurer l'impact de notre communication envers l'autre (CNV : communication non violente)
- Etre à l'aise dans les situations difficiles
  - Critiquer de manière constructive et recevoir la critique
  - Oser dire « non » de façon pertinente
  - Découvrir une technique de gestion du stress