

## Programme de la formation

### Maitriser son affirmation de soi

#### Objectifs de la formation

- Réaliser un parcours de développement personnel par une meilleure écoute de soi et des autres.
- Maîtriser le "centrage" de l'affirmation de soi entre l'inhibition et l'agressivité.
- Développer son expression du "je" dans les relations aux autres.
- Connaître les principaux sentiments, savoir les identifier et les exprimer.
- Développer sa capacité de gestion du stress.
- Savoir démarrer, poursuivre et terminer une situation relationnelle délicate ou difficile et s'affirmer en toute circonstance.

#### Contenu de la formation

- La définition de l'assertivité et ses différences avec la directivité ou l'agressivité.
- La définition de l'empathie et ses différences avec la compréhension et la sympathie.
- Les composantes de l'affirmation de soi.
- La pratique de la "Communication Non Violente".
- La boîte à outil pour changer de comportements.
- Traitement des situations relationnelles délicates et/ou difficiles :
  - Faire une demande.
  - Refuser une demande.
  - Faire un compliment.
  - Recevoir un compliment.
  - Faire une critique constructive.
  - Recevoir une critique ou une critique agressive.
  - Exprimer ce que l'on pense ou ressent.
  - Engager et terminer une conversation.

#### 🕒 Durée

14 heures sur 2 jours consécutifs.

#### 👤 Participants

Toute Personne qui doit maîtriser la capacité à s'affirmer dans des situations relationnelles normales, délicates ou difficiles.

#### 🔑 Pré-requis Pédagogiques

Idéalement avoir suivi les modules de formation "S'approprier les clés de la communication efficace" et "Développer ses relations interpersonnelles".

#### 💬 Pédagogie

Module reposant sur une approche interactive dans laquelle le Participant prend conscience, s'approprie et met en pratique :

- **Réflexions individuelles** sur ses modes de fonctionnements personnels, ses comportements, sa façon de communiquer.
- **Tests de connaissance** de soi et des autres.
- **Préparation en mini-groupes** d'exercices pratiques issus des situations relationnelles particulières et/ou difficiles apportées par les Participants.
- **Mise en situation** en aquarium (1 volontaire apportant la situation et X volontaires tenant le rôle de son (ses) interlocuteur(s) devant les autres Participants tenant le rôle d'observateurs).
- **Débriefing** personnalisé de la prestation du volontaire (points forts / à améliorer dans la façon de gérer la situation).
- **Apports pédagogiques** vidéo-projetés sur les stratégies, les comportements et technique à mettre en œuvre pour développer son assertivité.
- **Partage d'expériences** en plénière.

#### 📎 Supports

- Powerpoint de présentation.
- Supports de travail papier.
- Document de synthèse papier.