

# Affirmation de Soi



Cette formation vous aidera à développer une communication assertive afin de s'exprimer avec confiance, défendre ses idées, gérer les tensions et améliorer ses relations professionnelles.

## Pré-requis

Une expérience professionnelle de terrain est recommandée pour une meilleure appropriation.



**Durée**  
14h

## Prix inter

[Cliquez ici pour le détail](#)

## Prix intra

Nous consulter pour un devis

## Objectifs pédagogiques

- ° Identifier son style relationnel personnel parmi les différents styles (assertif, passif, agressif, manipulateur).
- ° Comprendre les notions d'estime de soi et de confiance en soi pour les renforcer.
- ° Expérimenter des techniques pour savoir appliquer les principes de l'assertivité dans sa communication quotidienne en milieu professionnel.
- ° Connaître les bonnes pratiques de communication à adopter pour faire face à une critique de manière constructive.
- ° Savoir identifier les étapes d'un conflit pour l'éviter.

## Contenu

### Préparation en amont :

Auto-diagnostics pour mieux se connaître (assertivité, style comportemental DISC) et identifier ses attentes de formation.

### Jour 1 : Comprendre et pratiquer l'assertivité

Identifier ses styles relationnels et ses comportements refuges (passivité, agressivité, manipulation).

Comprendre les principes de l'assertivité et ses droits et devoirs dans la relation. Découvrir et pratiquer la Communication Non Violente (CNV) pour exprimer besoins et ressentis.

Comprendre les styles comportementaux DISC pour adapter sa communication et gérer les tensions.

### Jour 2 : Renforcer l'estime de soi et gérer les conflits

Identifier son niveau d'estime de soi et comprendre ses composantes (confiance, image et amour de soi).

Mieux comprendre et utiliser ses émotions dans la communication.

Apprendre à recevoir et formuler des critiques constructives.

Comprendre la dynamique des conflits et utiliser des méthodes pour les prévenir ou les résoudre.

### Résultat attendu :

Les participants repartent avec des outils concrets pour s'affirmer, gérer les tensions et communiquer de manière constructive, ainsi qu'un plan d'actions personnel pour leur pratique professionnelle.

## Public

Tout professionnel souhaitant améliorer son affirmation de Soi, pour lui et pour optimiser ses interactions professionnelles.

## Méthode pédagogique

La formation mobilise une pédagogie active, centrée sur l'apprenant, fondée sur l'alternance entre apports théoriques, expérimentation, analyse réflexive et co-construction avec le groupe. Elle s'appuie sur les méthodes pédagogiques classiques (listées dans le programme détaillé) + Apports théoriques illustrés + Autodiagnostic et questionnaires + Vidéos + Ateliers pratiques et mises en situation + Partages d'expériences + Élaboration d'un plan d'action personnel pour mise en œuvre une fois de retour au poste de travail.

## Intervenant

Stéphanie MARTINACHE

Tania DE MATOS

Corinne DEJEAN

[Cliquez ici pour avoir accès à la description complète des formateurs](#)

01 84 78 18 10 | [contact@le-patio-formation.fr](mailto:contact@le-patio-formation.fr) | [www.le-patio-formation.fr](http://www.le-patio-formation.fr) | 40 rue Salvador Allende 92000 Nanterre

Les formations du PATIO Formation sont accessibles avec assistance aux personnes en situation de handicap. Notre équipe est à leur disposition pour tout renseignement ou assistance à ce sujet.