

## PROGRAMME DE FORMATION

# “AFFIRMATION DE SOI”

### Objectifs de la formation :

- Mieux se connaître – Identifier son style relationnel et son impact.
- Renforcer son assurance – Développer estime et confiance en soi.
- Maîtriser l'assertivité – S'exprimer avec clarté et fermeté.
- Gérer les conflits – Réagir sereinement aux critiques et tensions.

### PUBLIC CONCERNÉ :

Tout public salarié

### PRÉ-REQUIS :

Aucun

### POSITIONNEMENT :

Echanges par mails, téléphone ou rencontre physique.

### MODALITÉS D'ORGANISATION :

Durée : 14 h en distanciel.

Horaires : 9 h 00 – 12 h 30 / 13 h 30 – 17 h 00.

Dates de la formation : à définir ensemble.

### COÛT DE LA FORMATION :

**1200,00 € / personne ou  
2 800,00 € groupe 12 pers max**

**Financement OPCO possible.**

### Trouvez le vôtre !

\*Organisme non soumis à la TVA, Art. 261.4.4 a du Code général des impôts

### Contenu :

#### 1. Mieux se connaître et comprendre son impact – 3 H

- Identifier son style relationnel et son mode de communication.
- Comprendre son influence sur les interactions professionnelles.
- Adapter son attitude pour des échanges plus efficaces.

#### 2. Renforcer son estime et sa confiance en soi – 4 H

- Développer une posture affirmée et positive.
- Gérer son stress et ses émotions pour mieux interagir.
- Prendre la parole avec assurance et conviction.

#### 3. Maîtriser l'assertivité pour mieux communiquer – 4 H

- Différencier assertivité, agressivité, manipulation et passivité.
- S'exprimer avec clarté tout en respectant son interlocuteur.
- Apprendre à dire non sans culpabiliser et à poser ses limites.

#### 4. Gérer critiques et conflits avec sérénité – 3 H

- Accueillir et répondre aux critiques de façon constructive.
- Gérer les désaccords et tensions en préservant la relation.
- Adopter une posture calme et efficace face aux conflits.

#### Modalités pédagogiques :

- Distanciel synchrone
- Méthode interrogative afin que les participants soient acteurs de leur formation et assimilent en mettant en pratique de suite les enseignements.

#### Modalités d'assistance technique :

- Possibilité nous joindre par téléphone ou mail.

#### Modalités de positionnement :

- Positionnement en 2 étapes :
- Contact avec les entreprises pour connaître le besoin des inscrits, leur poste, niveau de compétences. Tour de table en arrivant en formation.

#### Modalités d'évaluation :

- Évaluation des acquis via un questionnaire en amont de la formation (*via Digiforma*) dès l'inscription.
- Évaluation des acquis aussi lors de la définition des objectifs au démarrage de la formation.
- Évaluation finale via un questionnaire après chaque séquence et en fin de formation (*via Digiforma*)

#### Moyens techniques :

- Vidéos explicatives, Exercices de mise en pratique.
- Plateforme Digiforma pour voir et revoir les supports de formation.

**contact@formagestion.fr**

**06.23.55.48.78**

Formagestion est déclaré sous le N° 32591153959  
auprès de la DREETS de Lille – Siret : 903 645 711 00016