

## Assertivité et affirmation de soi

Oser s'affirmer avec respect et nourrir l'estime de soi. L'objectif de cette formation est d'amener à développer l'estime de soi et à s'affirmer davantage, tout en respectant les émotions, les opinions et les droits des autres. C'est ce que l'on appelle « l'assertivité. »

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appréhender son mode relationnel
- Différencier assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Consolider l'estime de soi et la confiance en soi
- Savoir dire non de façon assertive
- Savoir gérer la critique et les conflits

### CONTENU DE LA FORMATION

#### DÉFINIR ET PRENDRE CONSCIENCE DE SES QUALITÉS ET SES LIMITES COMPORTEMENTALES

- Comprendre l'assertivité : qu'est-ce que c'est ?
- Repérer l'assertivité dans les relations humaines.
- Assertivité : enjeux et bénéfices dans la sphère privée et professionnelle.
- Connaître votre style relationnel : autodiagnostic d'assertivité.
- Prendre conscience de votre image : image perçue et image projetée.
- Identifier vos différentes zones : de confort, de risque et de panique.

#### NON ASSERTIVITÉ : LES DIFFÉRENTS SYSTÈMES DE RÉACTIONS SPONTANÉES

- Passivité.
- Agressivité.
- Manipulation.
- Passage de la passivité, l'agressivité ou la manipulation à l'assertivité.

#### CONFIANCE EN SOI : DÉVELOPPEMENT ET RENFORCEMENT

- Analyse transactionnelle.
- Approfondir la connaissance de soi pour tendre vers l'harmonie.
- Savoir se respecter : nourrir l'estime de soi et s'affirmer avec respect.
- Maîtriser ses émotions : neutraliser les pensées négatives en les transformant en pensées positives.
- Renforcer son assertivité par l'action et le vocabulaire approprié.

#### GESTION DE LA CRITIQUE

- Savoir différencier les sentiments, les opinions et les faits.
- Apprendre à recevoir une critique justifiée de manière distanciée.
- Techniques du disque rayé et de l'édredon : refuser une critique injustifiée avec fermeté.

- Savoir réagir face à la critique : neutraliser, approfondir et reconnaître ses erreurs.
- Formuler une critique constructive avec la méthode DESC.

### **SAVOIR DIRE NON**

- Bénéfices, avantages et enjeux.
- Utiliser la méthode DESC pour formuler son refus.
- Jeux de rôles.

### **SITUATIONS CONFLICTUELLES : SAVOIR LES DÉSAMORCER**

- Les différents types de conflits : intérêt, personnes, idées, valeurs, etc.
- Situation de conflit : la bonne posture à adopter.
- Agression verbale : gérer son stress de façon instantanée.
- Expression du ressenti : médiatisation des émotions.
- Écoute active et reformulation.
- Savoir canaliser l'agressivité de son interlocuteur : mettre en place une relation « adulte / adulte ».

## **ORGANISATION DE LA FORMATION**

### **EQUIPE PÉDAGOGIQUE**

Le centre de formation Hestia Performance, est composé de formateurs indépendants ayant tous une grande expérience terrain dans leur domaine. La direction d'Hestia Performance, dispense également des formations depuis de nombreuses années dans le domaine des Ressources Humaines et la gestion du stress.

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

### **DISPOSITIFS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION**

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

---

### **DURÉE DE LA FORMATION**

2 jours (14 heures)

### PROFIL DES STAGIAIRES

DRH, RRH, Manager, Chef de projet, assistant(e), Chef d'entreprise, toute personne éprouvant le besoin de savoir s'affirmer dans la sphère professionnelle et personnelle.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### ACCESSIBILITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

### QUALITÉ ET INDICATEURS DE PERFORMANCE

Taux de satisfaction des apprenants

**Eligible CPF  
NON**

**Tarif indicatif HT (TVA 20%)  
En interentreprises : 1450 €  
En intraentreprise : Sur devis  
Devis sur-mesure sur demande**