

# Affirmation de soi

Date de mise à jour : 02/01/2020 | Identifiant OffreInfo : 08\_1000003539

Information fournie  
par :  
Région Grand Est,  
missions Carif-Oref

## Objectifs, programme, validation de la formation

### Objectifs

- Savoir-faire de l'entretien d'évaluation un outil de progrès pour le collaborateur et pour l'entreprise-acquérir les comportements utiles pour mener un entretien d'évaluation
- Mieux se connaître.
- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs des autres.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie

### Programme de la formation

Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style relationnel.
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
- Renforcer son affirmation de soi.

Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon positive.
- Voir la critique comme une information, et pas comme une remise en cause.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

S'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la répartie.

Muscler sa confiance en soi

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.
- Positiver les difficultés.
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
- Recharger ses batteries.

Elaborer son plan d'actions

- Identifier ses axes d'amélioration dans l'affirmation de soi.

- Se fixer des objectifs de progrès réalistes

## Validation et sanction

attestation de suivi ou de présence

## Type de formation

Non certifiante

## Sortie

## Métiers visés

Code Rome

## Durée, rythme, financement

Modalités pédagogiques

Durée

14 heures en centre

**Conventionnement** : Non

Financier(s)

## Conditions d'accès

Public(s)

Demandeur d'emploi, Salarié

Modalités de recrutement et d'admission

**Niveau d'entrée :** Bac + 5 et plus

Conditions spécifiques et prérequis

Pas de pré-requis

Modalités d'accès

## Lieu de réalisation de l'action

**formation entièrement présentielle**

Adresse

39 avenue Hoche

Batiment B

51100 - Reims

**Responsable :**

**Téléphone fixe :**

**Contactez l'organisme**

## Contacts

Contact sur la formation

**Responsable :** Christophe KUDLEWSKI

**Téléphone fixe :** 0326821991

**fax :**

**Site web :**

**Contactez l'organisme**

Contactez l'organisme formateur

Ackware

SIRET: 41059169700033

**Responsable :** KUDLEWSKI

**Téléphone fixe :** 0326821991

**Site web :** <http://www.ackware.fr>

**Contactez l'organisme**

## Période prévisibles de déroulement des sessions

du 01/01/2020 au 31/12/2020

**débutant le :** 01/01/2020

Adresse d'inscription

39 avenue Hoche

Batiment B

51100 - Reims

**Etat du recrutement :** Information non disponible

**Modalités :** Entrées / Sorties à dates fixes

## Organisme responsable

Ackware

**SIRET :** 41059169700033

Adresse

39 avenue Hoche - Bâtiment B

51100 - Reims

**Téléphone fixe :** 0326821991

**Contactez l'organisme**