

## **S’AFFIRMER EN SITUATIONS PROFESSIONNELLES**

L'affirmation de soi (ou assertivité) est un mode de communication qui repose sur des techniques efficaces et facilement utilisables. Elle permet d’oser faire valoir son point de vue, son ressenti sans être dans l’agressivité.

### **Objectifs pédagogiques**

- Comprendre les enjeux de l’affirmation de soi
- Identifier son style relationnel préférentiel
- S’approprier les outils d’affirmation de soi dans les 6 domaines de l’assertivité

### **Public concerné**

Toute personne désireuse de développer l'affirmation de soi dans sa communication.

### **Prérequis**

Aucun prérequis

### **Durée de la formation**

**2 journées de 7 heures** (*soit 14 heures*)

En présentiel, la formation aura lieu sur deux journées espacées de quelques semaines, permettant un travail intersession.

En distanciel, la formation sera fractionnée en quatre demi-journées.

### **Modalités et délai d’accès**

Pour vous inscrire et/ou pour plus de renseignements concernant le contenu ou les sessions, merci de contacter Sophie Morin par mail à l’adresse [sophiemorinconseils@gmail.com](mailto:sophiemorinconseils@gmail.com), en précisant le nom de votre entreprise ainsi que le contexte de votre demande.

Le délai d’accès est d’environ 3 semaines, sous réserve de concordance des agendas respectifs.

### **Modalités pratiques**

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Merci de consulter en amont notre [livret d’accueil](#).

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer un certificat de réalisation.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation (contenu et animation) sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.

## Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique et participative fondée sur le travail collectif et les échanges.

L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

**Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter par mail [sophiemorinconseils@gmail.com](mailto:sophiemorinconseils@gmail.com), afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.**

## Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques professionnels), formatrice depuis 2009.

## Programme de la formation

### Comprendre les enjeux de l'affirmation de soi

- Identifier les atouts et les freins à l'affirmation de soi
- Un principe de base : révéler quelque chose de soi : apprendre à identifier ses émotions et ses pensées

=> *mise en situation : réflexion commune sur les avantages et inconvénients aux différents modes de communication*

### Identifier son style relationnel

- Autodiagnostic de son style relationnel préférentiel : passivité, agressivité, manipulation, assertivité

=> *mise en situation : autodiagnostic de Chalvin*

### Développer les 6 domaines de l'affirmation de soi

- Apprendre à faire une demande avec la méthode JEEPP
- Répondre à une demande : refuser ou négocier
- Apprendre à faire un compliment non manipulateur
- Répondre à un compliment :
- Apprendre à faire une critique avec la méthode DESC

- Répondre à une critique

=> mise en situation : jeux de rôles sur les 6 domaines d'affirmation de soi

Mise en situation : *Elaborer un plan d'actions individualisé*

### **Modalités d'évaluation**

L'évaluation des acquis/des apprentissages portera sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation.

Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers un quizz en fin de formation.

### **Tarifs**

Le coût d'une journée de formation en intra-entreprise est de 1200 € nets de taxe (+ frais de déplacement et d'hébergement le cas échéant).

Sophie Morin Conseils étant référencé DATADOCK, les formations que nous organisons peuvent être éligibles au financement de vos OPCO.