

Oser s'affirmer



Personnes concernées

Profils des stagiaires

- Toute personne.

Prérequis

- Aucun.



Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Connaître et repérer les principes de l'affirmation de soi
- S'affirmer par un comportement assertif
- Gérer ses émotions



Contenu de la formation

Connaître et repérer les principes de l'affirmation de soi

- Définir les 4 grands types de comportement (fuite/attaque/manipulation/ assertivité)
- Se situer dans la relation à l'autre
- Cerner ses atouts et ses axes de progrès

S'affirmer par un comportement assertif

- Savoir exprimer son émotion juste
- Donner et accepter les signes de reconnaissance
- Savoir dire non
- Formuler clairement ses demandes
- Gérer des situations difficiles
- Se fixer des objectifs d'évolution

Gérer ses émotions

- Optimiser sa respiration pour mieux prendre sa place
- Prendre conscience de la relation corps-esprit
- Apprendre à se centrer sur ses sensations corporelles
- Renforcer sa concentration
- Savoir lâcher prise
- Utiliser la visualisation positive

**Organisation de la formation****Moyens pédagogiques et techniques**

- Cette action se veut avant tout pragmatique, partant du vécu et de l'expérience des personnes. Apports théoriques et méthodologiques et exercices pratiques (Autodiagnostic, jeux de rôle, exercices individuels et en sous-groupes, cas pratiques, QCM...)
- Afin de faciliter l'apprentissage de chaque apprenant, nous mettons en œuvre des **méthodes pédagogiques variées** permettant de répondre aux différents besoins de chacun selon son canal de réceptivité privilégié (auditif, visuel, kinesthésique) et de répondre aux situations de handicap pouvant être liées.
- Remise d'un support de formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Evaluation de la satisfaction (à chaud puis à froid)
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Attestation d'assiduité



Lieu de la formation

- **À distance et/ou en salle.**
- **Accessibilité :** Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR).
Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.



Durée

- **2 Jours**, soit 14 heures.



Tarif

- Devis sur demande.



Taux de satisfaction*

- **9,2/10**

**moyenne des évaluations à chaud et à froid réalisées en 2026.*

Une question ou un besoin d'informations ?

Nous vous répondons du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.

☎ 06.81.64.95.08

✉ contact@souriance-rh.com

Souriance RH s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande de formation, et à débiter la prestation dans les 3 à 4 semaines, à compter de la validation du projet.