

## DEVELOPPER SA CONFIANCE, S'AFFIRMER

### objectif

- Mieux connaître son fonctionnement pour oser être soi.
- Développer son potentiel d'affirmation.
- Formuler une demande, exprimer un refus.

### programme

- Les fondements de la personnalité :
    - Test et autodiagnostic,
    - Prendre conscience de l'image que l'on renvoie.
  - Le processus de confiance en soi :
    - Zones constitutives de l'identité,
    - Spirale de l'évolution de la confiance.
  - Les outils d'affirmation de soi :
    - Les 4 comportements relationnels ou positions de vie,
    - Caractéristiques du comportement assertif,
    - Formulation de ses besoins et expression d'une demande,
    - Capacité à dire non,
- Acceptation d'une critique,
- Ingrédients d'un retour constructif vis à vis d'autrui.

### DURÉE

2 jours

### METHODE PEDAGOGIQUE

- Test et autodiagnostic.
- Exercices pratiques et mises en situation alternées de debriefing et d'apports (utilisation du caméscope).
- Analyse des difficultés et formalisation d'objectifs de progrès (micro-défi à réaliser sur le terrain).

### PROFIL DES STAGIAIRES

Tout salarié

### FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Mieux se connaître et développer ses potentialités.
- Gérer le stress.

### DATES DE FORMATION

Angers  
Nous consulter

---

Cholet  
Nous consulter

---

La Roche/Yon  
Nous consulter

---

Laval  
Nous consulter

---

Le Mans  
Nous consulter

---

Nantes  
Nous consulter

---

Saint-Nazaire  
Nous consulter

---

Jeudi 17 septembre et  
jeudi 1er octobre 2009  
Au centre AFPI de Nantes

---