

## DEVELOPPER ASSERTIVITE ET CONFIANCE EN SOI

### OBJECTIFS

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

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi
- Oser être soi
- Augmenter sa confiance en soi
- Renforcer son potentiel de communicant
- Apprendre à dire non

### PROGRAMME

#### S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Définir estime de soi et confiance en soi
- Faire le point pour soi-même

#### Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

#### Muscler sa confiance en soi

- Muscler son attitude pour acquérir davantage de confiance
- Reconnaître ses propres qualités et celles des autres
- Apprendre à dire non

#### Connaître sa propre photographie assertive

- Se connaître avec l'autodiagnostic
- Définir l'assertivité ou affirmation de soi
- Sortir des comportements limitants
- Les « jeux » relationnels : Sauveur / Victime / Persécuteur

#### Se servir de son ressenti

- Comprendre le mécanisme émotionnel et son intérêt vital
- Accepter ses émotions
- Communiquer en utilisant ses émotions
- Surmonter son émotivité

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi et son aisance relationnelle

**PRE REQUIS** : aucun

### METHODES PEDAGOGIQUES ET D'EVALUATION

- Apports théoriques et méthodologiques
- Tests
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Définition d'indicateurs de progression
- Suivi à distance via courriel formateur

### DUREE

3 jours – 21 heures

### LIEU ET DATES

Métropole lilloise :

06-06 au 08-06-18

09-07 au 11-07-18

01-10 au 03-10-18

19-12 au 21-12-18

### CONSULTANT FORMATEUR

Michèle GEOFFRAY - By SMART FR

### TARIFS PAR PERSONNE

- Adhérents URIAE : 750 €
- Non-adhérents : 900 €