



CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

28
heures
/
4 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Renforcer sa confiance et son estime personnelle** pour agir avec assurance.
- **Développer une posture affirmée** dans les interactions professionnelles.
- **Gérer les situations délicates avec assertivité** et impact positif.



INTER : **2300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel souhaitant développer confiance et assertivité**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Comprendre la confiance et l'affirmation de soi

Apports théoriques, modèles et concepts, échanges sur expériences vécues

2. Identifier ses forces et freins personnels

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Développer l'assertivité et la communication positive

Jeux de rôle, simulations, techniques de reformulation et d'expression

4. Gérer les situations délicates avec assurance

Ateliers pratiques, mises en situation conflictuelles, plan d'actions individuel

5. Ancrer la posture affirmée et durable

Debriefs, stratégies de renforcement, techniques d'ancrage, bonnes pratiques pour transfert

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid




POSSIBLE
SUR
MESURE


POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL


POSSIBLE
EN
DISTANCIEL