

ASSERTIVITÉ LES BASES

► **Conseillée à :**

Toute personne souhaitant s'affirmer plus et travailler sereinement avec son environnement professionnel

► **Objectifs :**

- Gagner en confiance personnelle,
- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'Estime de Soi,
- Mieux se connaître
- Développer confiance et affirmation de soi
- Réagir efficacement dans une relation
- Faire face aux comportements négatifs
- Traiter les désaccords
- Dire les choses avec diplomatie

- Définir un parcours personnel réaliste pour évoluer progressivement sans se démotiver.

► **Prérequis :** aucun

► **Compétences visées :**

- Aborder les situations de la vie professionnelle avec plus d'assurance et de sérénité
- Renforcer sa vision positive de soi, de l'autre

► **Durée :** 14 heures

► **Centre en inter :**

Paris – Marseille - Nancy – Lyon – Strasbourg – Dijon – Nice

► **Formation en intra :** Couverture nationale

► **Nous contacter :**

[EMAIL : Vu2s@outfoot.fr](mailto:Vu2s@outfoot.fr)

ASSERTIVITÉ

Se respecter et trouver sa place !

Programme

1. **L'ASSERTIVITÉ**

- Le Comportement ASSERTIF et Les 3 attitudes non assertives
- Comprendre les mécanismes de l'Estime de Soi
- Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi

2. **La construction de l'identité**

- Les boucles de l'Estime de Soi
- La différence entre haute et basse Estime de Soi

3. **Connaître ses propres freins inhibiteurs**

- Identifier ses croyances, ses peurs et ses jugements
- Comprendre comment ils conditionnent ou freinent nos actions
- Comprendre l'impact des « Ruminations »

4. **Réagir face aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs**

- Les dragons de la passivité et les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations

5. **Mieux vivre et exprimer ses émotions**

- Identifier ses déclencheurs émotionnels et en faire un atout
- Comprendre l'impact des émotions dans le contexte professionnel
- Faire émerger ses potentialités
- Appréhender l'émotion de l'autre et construire son empathie
- S'enrichir de sentiments authentiques

6. **Assertivité - Utilisez le JE**

- Pourquoi il est important d'utiliser le « je », et comment l'employer ?
- Comment utiliser le « je », expression claire du désir, des besoins
- Comment transformer vos tournures et utiliser le « je »
- Le tu qui tue en situation de crise

7. **Savoir formuler une critique constructive**

- Bien préparer la critique avec la méthode FOS/DESC

8. **Faire Face Aux Critiques**

- Principes de base
- Les différents « filtres » : « Émotions » « Neutralité » « Factuelle » « Constructive »
- Distinguer la critique constructive de la critique dévalorisante comment repérer
- Réagir à une critique constructive
- Réagir à une critique destructive
- Comment ne pas en faire une affaire personnelle

9. **Muscler sa confiance en soi et réparer l'estime de soi**

- Prendre conscience de ses qualités et ses réussites et s'appuyer sur elles pour prendre confiance en soi
- Positiver les difficultés
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
- Se donner la permission de réussir