

# Confiance en soi et affirmation

2 j (14 heures)

Ref : DPCA

## Public

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel

## Pré-requis

Aucun

## Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue  
Questionnaire préalable de positionnement  
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif  
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

## Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur  
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires  
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage  
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires  
Attestation de fin de formation

Dans le cadre de cette formation sur la Confiance en soi et affirmation, vous êtes invité à plonger dans un voyage introspectif visant à découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation de soi. Au cours de cette expérience d'apprentissage, vous acquerez les outils essentiels pour mieux gérer votre trac, vos émotions, et vos actions, vous permettant ainsi de vous affirmer de manière positive dans toutes les facettes de votre vie professionnelle. Vous explorerez en profondeur les moyens de gagner en aisance dans vos relations professionnelles, en mettant l'accent sur l'adaptation de votre communication à divers interlocuteurs. De plus, vous apprendrez à faire face aux désaccords, aux tensions, et aux conflits de manière constructive, favorisant ainsi des interactions harmonieuses. En fin de compte, cette formation vous offrira l'opportunité de développer votre potentiel communicatif, vous permettant de vous exprimer de manière confiante, de mieux comprendre vos émotions, et d'atteindre un épanouissement personnel et professionnel durable

## Objectifs

- Identifier ses capacités à communiquer et à s'affirmer, y compris leurs atouts et freins
- Identifier les mécanismes de la confiance en soi
- Explorer et comprendre ses propres capacités, besoins, émotions, croyances, et freins
- Définir et mettre en pratique l'assertivité
- Identifier, comprendre et gérer les émotions, y compris dans des situations de désaccords et de conflits

## Programme détaillé

### **ANALYSE DE SES PROPRES CAPACITES**

---

Capacités à communiquer : atouts et freins

Capacité à s'affirmer : points forts et faiblesses

Mesurer les effets de son style relationnel sur son entourage

Identifier et comprendre ses propres obstacles à développer ses capacités

Pistes d'amélioration personnalisées

### **CONFIANCE EN SOI**

---

Les mécanismes de la confiance en soi

Les principales caractéristiques de sa personnalité

Identification de ses ressources personnelles

### **DEVELOPPER SON POTENTIEL**

---

Se connaître : explorer et comprendre

Accepter ses besoins et ses émotions

Identifier ses croyances limitantes, ses ancrages et définir ses freins

Prendre appui sur ses ressources personnelles

### **S'AFFIRMER**

---

Définition de l'assertivité

Les notions de base de la communication

Adapter sa communication à ses interlocuteurs : écoute et empathie

Anticipation et alternative

### **GERER SES EMOTIONS**

---

Identifier les scénarios de réussite

Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser

Les concessions

Les rapports de force et pouvoir

La gestion des conflits

Faire et recevoir des compliments

### **ACCEDER A SES RESSOURCES ET A UNE ATTITUDE AFFIRMEE**

---

Retour d'expérience et analyse des réussites et des difficultés rencontrées

Techniques de visualisation : la représentation mentale

Adopter une posture relationnelle efficace et sécurisante

Confiance en soi et affirmation

Gérer son trac : respiration, regard, zone de confort

Développer un sentiment de compétence

Définir son plan d'évolution personnelle

---