



# Affirmation de soi



L'apprentissage des techniques d'affirmation de soi permet d'oser être soi-même et de s'affirmer en toute situation. Développez les compétences clés pour mieux gérer les relations, mettre en place une communication efficace et faire preuve d'assertivité.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est l'affirmation de soi et l'assertivité
- Réaliser son autodiagnostic
- Faire face aux comportements refuges
- Oser s'affirmer au quotidien



## Programme pédagogique détaillé

### 1. Clarifier l'affirmation de soi et l'assertivité

- Clarifier la notion d'affirmation de soi
- Définir l'assertivité, son cadre et son utilité
- Établir l'autodiagnostic de son comportement : passivité, agressivité, manipulation, assertivité

### 2. Gérer les obstacles à l'assertivité

- Identifier les comportements non assertifs
- Découvrir les clés d'une communication assertive
- Identifier le protocole d'écoute active
- Répondre avec assertivité et affirmation à l'agressivité, la manipulation, la passivité

### 3. Pratiquer l'assertivité au quotidien

- Savoir dire non
- Savoir faire une demande assertive
- Recevoir et émettre une critique constructive

## Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

## Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de réflexions pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

#### Durée estimée

1h30

#### Tarif

En E-learning  
90 € TTC

#### Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

#### Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

#### Aller plus loin :

##### Voir formations

Confiance en soi

Connaissance de soi

Écoute active

Vivre ses émotions