



## S'affirmer dans sa vie professionnelle

### Objectifs

Savoir s'affirmer de façon efficace en renforçant la relation avec l'autre.  
Connaître les conditions de réussite de l'affirmation de soi.  
Connaître et maîtriser les écueils qui nuisent à l'affirmation de soi.  
Savoir gérer les situations de tension.

### Thèmes principaux

Situer ce qu'est l'affirmation de soi et en quoi cette capacité est nécessaire dans les rapports humains professionnels  
Diagnostiquer sa capacité d'affirmation de soi  
Avoir un déficit d'affirmation de soi : à quoi est-ce dû, comment cela se manifeste-t-il, avec quelles conséquences  
Manifester de l'affirmation : à quels moments particuliers est-ce recommandé, dans quelles conditions  
Développer sa capacité d'affirmation en s'adaptant à la personnalité de l'autre : techniques et outils utiles  
S'entraîner à confronter, recadrer, poser les limites, savoir dire non

### Cible

Tout manager ou collaborateur désirant développer son assertivité.

**Nombre de participants :** 12 personnes maximum, 4 personnes minimum pour les modules de formation – 8 personnes maximum, 4 personnes minimum pour les modules de training

**Modalités pédagogiques :** selon les objectifs et le parcours pédagogique : apports de méthodologie et d'outils, jeux de rôles, simulations, vidéos, utilisation du e-learning, du social learning...

**Durée et séquençement, modalités tarifaires, modalités d'évaluation :** à étudier avec vous en fonction de votre contexte, de vos objectifs, de vos outils internes