

AFFIRMATION DE SOI

Durée :	2 jours (14 heures)
Lieu :	en vos locaux / distanciel possible
Calendrier :	de septembre à juillet
Groupe :	5 à 15 stagiaires
Public :	tout public
Langue :	anglais ou français
Pré-requis :	bonne maîtrise de la langue de la formation, à l'oral et à l'écrit

*Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins.
N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis.
contact@almformation.com*

PRÉSENTATION

L'affirmation de soi permet de prendre sa place dans les échanges interpersonnels et dans les dynamiques de groupe, professionnels comme personnels.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Savoir s'affirmer de manière adaptée selon les contextes

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Comprendre les comportements humains
- Réduire ses appréhensions
- Affirmer ses opinions
- Découvrir et optimiser ses ressources personnelles

COMPÉTENCES RNCP (doctorat)

Bloc 5 - Formation et diffusion de la culture scientifique et technique :

- Rendre compte et communiquer en plusieurs langues des travaux à caractère scientifique et technologique en direction de publics ou publications différents, à l'écrit comme à l'oral
- S'adapter à un public varié pour communiquer et promouvoir des concepts et démarches d'avant-garde

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : avoir conscience de soi ; capacité de maîtrise de soi
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress ; réguler ses émotions ; gérer son stress
- Compétences sociales : communiquer de façon constructive ; développer des relations constructives ; résoudre des difficultés

PROGRAMME AFFIRMATION DE SOI

JOUR 1 | 7H : COMPRENDRE LES FONCTIONNEMENTS POUR AGIR

- Comprendre les principes d'une communication efficace
- Analyser les différents comportements humains
- S'autodiagnostiquer
- Expérimenter la communication assertive

JOUR 2 | 7H : METTRE EN PRATIQUE ET PROGRESSER

- Apprendre à définir et poser des limites
- Travailler l'argumentation spontanée et la répartie
- Prévenir et gérer les conflits
- S'affirmer pour convaincre, fédérer ou s'opposer de manière constructive

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d'expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de table en début et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives