



Se connaître, s'affirmer, oser passer à l'action

## S'affirmer en toute situation : affirmation de soi et assertivité

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,7/5 | DPSOI-ASS | Évaluation qualitative de fin de stage |  
Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Soft Skills > Développement personnel > Se connaître, s'affirmer, oser passer à l'action

Contenu mis à jour le 18/10/2024. Document téléchargé le 14/11/2024.

### Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Diagnostiquer vos comportements et vos propres freins à l'affirmation de soi
- Développer votre confiance en vous par le biais d'exercices pratiques devant votre auditoire
- Identifier vos émotions et exprimer vos besoins à votre auditoire
- Adapter efficacement votre réaction dans une relation
- Gérer efficacement les comportements négatifs des autres
- Appliquer des techniques pertinentes pour faire face aux critiques
- Communiquer avec diplomatie.

### Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel\* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode\*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

\* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

\*\* ratio variable selon le cours suivi

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## Public concerné

Toute personne cherchant à améliorer sa capacité à s'affirmer et à communiquer efficacement dans un contexte professionnel.

## Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

# Programme

## 1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

## 2) Pendant la formation

### Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

### Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style relationnel
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les causes et les conséquences de ces comportements pour soi-même et pour les autres
- Renforcer son affirmation de soi
- Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi
- Auto-analyse et débriefing collectif

### Réagir face aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations
- Partage de pratiques : échanges et retours d'expériences sur les différentes réactions spontanées non-assertives (tendance à la fuite, agressivité et manipulation)

### Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC®
- S'entraîner à la formuler de façon positive
- Cas pratique : entraînement à l'utilisation de la méthode DESC®

## **Faire face aux critiques**

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- Répondre sereinement aux critiques justifiées
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables
- Jeux de rôles et mises en situation : s'entraîner à formuler et recevoir des critiques de façon assertive

## **S'affirmer tranquillement dans une relation**

- Oser demander
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la répartie
- Mises en situation : jeux de rôles autour du "non"

## **Muscler sa confiance en soi**

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Positiver les difficultés
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
- Recharger ses batteries
- Cas pratique : s'entraîner à formuler ses propos de manière assertive
- Jeux de rôle : gérer et sortir de situations conflictuelles

## **Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)**

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation :*
  - *Se présenter devant un auditoire*
  - *Se confronter à chacun des comportements inefficaces*
- *Jeux de rôle*
- *Augmenter son impact à l'oral*
- *Donner des feedbacks positifs pour rétablir une relation de confiance*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre*
- *Analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

## **Synthèse de la session**

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant pour développer son assertivité
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

## **3) Après la formation : consolider et approfondir**

### **Learning Boost**

- Pour garantir le succès de votre formation, vous bénéficiez d'un module e-learning de 3 heures qui vous permet de consolider vos acquis et d'explorer de nouvelles compétences. Le Learning Boost comprend une connexion accompagnée et un quiz de validation des acquis

### **Suivi**

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation
- M2i vous propose d'approfondir vos nouvelles compétences acquises grâce aux options disponibles

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

### **Modalités d'évaluation des acquis**

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

### **Accessibilité de la formation**

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

### **Modalités et délais d'accès à la formation**

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.