

# Maîtrise et affirmation de soi : l'assertivité

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

M2I FORMATION MERIGNAC  
RICHIR Agnès  
05.57.19.07.65  
a.richir@m2iformation.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Tests

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Aucune

### Prérequis pédagogiques :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Mieux vous connaître Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi Réagir efficacement dans une relation Faire face aux comportements négatifs des autres Traiter les désaccords Dire les choses avec diplomatie.

## Contenu et modalités d'organisation

Introduction Présentation de chacun Attentes et objectifs visés de chaque participant Présentation de la formation 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 pour soi-même et pour les autres de ces comportements 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 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 Bilan oral et évaluation à chaud

...

Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Individualisé

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

**Non renseigné**

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00189190	du 01/01/2019 au 31/12/2022	Mérignac (33)	M2I FORMATION MERIGNAC		Non éligible	FPC