

## Affirmation de soi

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

NH-FORMATION  
Nathalie HOURDEBAIGT  
06.03.90.40.32  
nh-formation@orange.fr

## Accès à la formation

## Publics visés :

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

## Sélection :

Entretien

## Niveau d'entrée requis :

Niveau 5 : DEUG, BTS, DUT, DEUST  
(Niveau 5 européen)

## Conditions d'accès :

Non renseigné

## Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

## Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Etre capable de s'affirmer, d'exprimer son point de vue sans agressivité, de dire non.

## Contenu et modalités d'organisation

La stratégie d'objectif : Qu'est-ce que vous voulez ? Faire le point sur ses qualités et limites comportementales. Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic. Définition de l'assertivité ou affirmation de soi. Identifier son système de réactions spontanées en cas de non-assertivité - La passivité ou comment fuir la situation - L'agressivité ou comment passer en force - La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre. Développer et renforcer sa confiance en soi - « Ni hérisson, ni paillason » - Se respecter soi-même et respecter les autres - Neutraliser l'impact des pensées négatives - Nourrir l'estime de soi même - Mettre en œuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive. Savoir gérer les critiques. - Recevoir des critiques justifiées de manière distanciée. - Refuser les critiques injustifiées. Savoir formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes. - Questionner sur les faits (La communication factuelle). - Savoir exprimer son point de vue de façon objective. - Exprimer son ressenti. - Eviter les jugements de valeur. Apprendre à dire non : - Formuler un refus clair. - Expliquer sans se justifier. - Proposer si nécessaire une solution de rechange. Désamorcer les situations conflictuelles : - Gérer son stress face à l'agression verbale. - Identifier et lever les zones de blocage. - Remplacer l'escalade par la mise en place de relations « adulte-adulte ». Mettre en place un plan d'actions adapté : identifier et fixer des objectifs d'amélioration.

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
00276355	du 03/03/2022 au 04/03/2022	Pau (64)	NH-FORMATION		Non éligible	
00259452	du 03/03/2022 au 04/03/2022	Salies-de- Béarn (64)	NH-FORMATION		Non éligible	
00276356	du 07/04/2022 au 08/04/2022	Bayonne (64)	NH-FORMATION		Non éligible	
00276357	du 14/04/2022 au 15/04/2022	Dax (40)	NH-FORMATION		Non éligible	
00276358	du 19/05/2022 au 20/05/2022	Oloron- Sainte-Marie (64)	NH-FORMATION		Non éligible	

<b>00276359</b>	du 19/05/2022 au 20/05/2022	Mauléon- Licharre (64)	<b>NH-FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00532716</b>	du 20/02/2025 au 21/02/2025	Pau (64)	<b>NH-FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00532717</b>	du 20/02/2025 au 21/02/2025	Pau (64)	<b>NH-FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00532718</b>	du 03/04/2025 au 04/04/2025	Bayonne (64)	<b>NH-FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00609456</b>	du 09/10/2025 au 10/10/2025	Salies-de- Béarn (64)	<b>NH-FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00609457</b>	du 18/12/2025 au 19/12/2025	Bayonne (64)	<b>NH-FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00609749</b>	du 09/10/2025 au 10/10/2025	Pau (64)	<b>NH-FORMATION</b>	Non éligible	