

# Affirmation de soi

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

MODULA FORMATION  
Emilie CRAVEA  
05.56.44.58.68  
contact@modula-formation.com

## 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 :

Entretien  
Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Non renseigné

### Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis. Formation à destination de tout actif ayant pour volonté de s'affirmer davantage.

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

En situation professionnelle : - Connaitre son style relationnel - Renforcer l'estime et la confiance en soi - Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité - Gérer les critiques et les conflits

## Contenu et modalités d'organisation

**1. COMPRENDRE SON STYLE RELATIONNEL ET RENFORCER SON ESTIME DE SOI – 3H30** – Introduction et diagnostic personnel – Présentation des objectifs de la formation – Auto-évaluation et tour de table : attentes et besoins des apprenants pour cette formation – Exercice : auto-diagnostic du style relationnel (questionnaire) – Débriefing et échanges sur les différents styles : passivité, agressivité, manipulation, assertivité **2. DÉVELOPPER SON ESTIME ET SA CONFIANCE EN SOI – 3H30** – Définition de l'estime et de la confiance en soi – Les freins à l'affirmation de soi : croyances limitantes, peurs et auto-sabotage – Exercice : identifier ses forces et ses réussites – Techniques pour renforcer son estime de soi (exercices pratiques ludique, la marche du guerrier et mises en situation, théâtre forum) – Travail sur la posture et la communication non-verbale **3. GÉRER LES CRITIQUES ET LE CONFLITS AVEC ASSERTIVITÉ – 3H30** – Distinguer et gérer les interactions difficiles – Différences entre assertivité, agressivité, manipulation et passivité – Stratégies pour s'affirmer sans heurter l'autre – Exercice : reformulation assertive et expression des besoins – Techniques pour dire non avec bienveillance – Jeux de rôle : mise en pratique sur des situations professionnelles (théâtre d'improvisation) **4. FAIRE FACE AUX CRITIQUES ET GÉRER LES CONFLITS – 3H30** – Apprendre à recevoir et donner un feedback constructif – Transformer une critique en opportunité de progression – Gestion des conflits : principes et outils (DESC, communication bienveillante...) – Exercices de mise en situation et retours d'expérience (théâtre d'improvisation) – Synthèse et plan d'action personnalisé pour chaque participant

Parcours de formation personnalisable ?      Oui      Type de parcours      Non renseigné

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

### Suite de parcours

### Formations dans le domaine de l'efficacité au travail et la QVT

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00670402	du 01/01/2026 au 31/12/2026	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	FPC	