

## 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 : - Connaître 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	