



# AFFIRMATION DE SOI ET GESTION DES ÉMOTIONS

Trouver le bon tempo dans sa communication



**PROGRAMME**  
Accessible en : Flexi'Inter Intra-entreprise Training individuel

**J -15 > questionnaires avant-stage ciblant contexte, mission, difficultés et cas pratiques relayés par les participants**

## Jour 1

### 1 | Adopter une attitude assertive

- ▶ Les 3 attitudes classiques : la fuite, la manipulation et l'agressivité.
- ▶ Les caractéristiques d'une attitude assertive
- ▶ Les pensées automatiques et leur impact sur l'attitude

### 2 | Formuler une critique recevable

- ▶ La formulation d'une critique selon la trame FISC
- ▶ Les cartes complémentaires pour anticiper les situations délicates

### 3 | Dire un non qui permette de fixer une limite sans fermer la discussion

- ▶ La charte des droits de l'individu
- ▶ La trame Yes ! No. Yes? pour verbaliser un non tout en préservant la relation
- ▶ Les 2 techniques pour résister à l'insistance : l'édredon et le disque rayé

Ancrage des acquis

- ▶ Consolidation Plan d'action et de progression individuel

## Jour 2

Réactivation des acquis du jour 1

### 4 | Repérer ses émotions et leurs messages

- ▶ Le descriptif des 4 émotions primaires : la fonction utile de chaque émotion
- ▶ La source de l'émotion
- ▶ Le repérage de l'émotion pour pouvoir ensuite la gérer

### 5 | Réguler ses émotions

- ▶ La révélation sur soi
- ▶ L'action opposée
- ▶ La respiration abdominale
- ▶ La corbeille à papier mentale
- ▶ La technique des positions de perception

### 6 | Faire preuve d'empathie, avec les autres comme avec soi

- ▶ Le mécanisme de l'empathie : posture / verbalisation / dramatisation
- ▶ L'auto-empathie

Ancrage des acquis

- ▶ Consolidation Plan d'action et de progression individuel
- ▶ **Eval'formation** et remise des attestations

**S.A.V. Pédagogique** : Crédit mail 7/participant pendant 6 mois.

## Les activités pédagogiques Capite Corpus

**DécliC** > prendre conscience...

**MécaniC** > s'approprier une méthode...

**PratiC** > se mettre en situation...

**VéridiC** > s'entraîner dans son contexte...

Objectifs pédagogiques  
**COMMENT FAIRE POUR ...**

- 1 Adopter une attitude assertive
- 2 Formuler une critique recevable
- 3 Dire un non qui permette de fixer une limite sans fermer la discussion
- 4 Repérer ses émotions et leurs messages
- 5 Réguler ses émotions
- 6 Faire preuve d'empathie, avec les autres comme avec soi

## EVAL'FORMATION

**Avant la formation** : Identifier ses **attentes**, ses enjeux, remonter ses **difficultés**, son **contexte**

**En fin de formation** : **Auto-évaluer sa progression personnelle** sur chaque objectif pédagogique

**Après la formation** : **Donnez votre avis** sur l'utilité de la formation de retour à votre poste de travail !

## PROFIL DE L'INTERVENANT

**Consultant Senior et coach** expert de l'efficacité professionnelle

## PUBLIC

**Personnes concernées** : Assistants - Techniciens - Agents de maîtrise - Tout salarié désireux de s'affirmer de façon constructive dans ses relations professionnelles

**Prérequis** : Aucun

**Effectif** : min. 3 - max. 8 participants

## MODALITÉS & TARIFS

**Flexi'Inter** : Des sessions inter-entreprises à la demande : **1390 €** / part.  
*(Uniquement à distance ou en présentiel à Lyon)*

**Intra-entreprise** : organiser cette formation dans votre entreprise en présentiel ou en distanciel

**Training individuel** : formation accessible en "one to one" : durée et schéma pédagogique adaptés

**DEMANDER UN DEVIS DÉTAILLÉ**  
**PROGRAMMER UNE DATE**

Tous nos tarifs sont NETS : TVA non applicable, article 293 B du CGI (exonération des organismes de formation de TVA)

Tel. : +33 (0) 950 05 60 60

Site : [www.capitecorpus.com](http://www.capitecorpus.com)

Email : [info@capitecorpus.com](mailto:info@capitecorpus.com)

Capite Corpus -  
Organisme de formation  
45 rue Ste Geneviève - 69006 Lyon

Capite Corpus est  
concepteur et diffuseur exclusif  
de cette formation

n° de formation professionnelle : 82690854469  
RCS Lyon - SIRET : 449 928 951 00044

AFF

Vous êtes en situation de **handicap** : nous sommes là pour personnaliser votre accompagnement : [nous contacter](#)