



AFFIRMATION DE SOI ET GESTION DES ÉMOTIONS

Trouver le bon tempo dans sa communication



PROGRAMME

Accessible en :



- Pour qui ? Tout salarié désireux de s'affirmer de façon constructive dans ses relations professionnelles
- Prérequis : Aucun
- Profil de l'intervenant : Consultant Senior et coach , spécialisé de la communication
- Durée du programme : 2 jours soit 14 heures

J -15 > Votre formation se prépare dès maintenant : questionnaire personnalisé sur votre mission, vos enjeux, difficultés et cas rencontrés

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

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

Pendant la formation > mises en situation complétées à partir de vos cas réels

Clôture de la formation :

- ▶ Synthèse et points d'ancre
- ▶ Formalisation du plan d'action personnalisé pour activer les nouveaux comportements

Nos activités pédagogiques : 4 temps pour ancrer durablement ...

"DécliC" : tests, auto-diagnostic pour activer la prise de conscience

"MécaniC" : exercices mécaniques pour s'approprier les techniques

"PratiC" : des simulations avec un cadre et un objectif définis

"VéridiC" : un entraînement semi-réel pour faciliter le transfert

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

MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

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

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

VOTRE FORMAT

Intra-entreprise : Votre formation s'adapte à vos enjeux réels. Vos équipes se forment ensemble aux dates qui vous conviennent

Training individuel - un accompagnement personnalisé à partir de ce programme pour progresser rapidement. Vous travaillez exclusivement sur vos situations, à votre rythme, en toute confidentialité.

TARIFS

- **Intra entreprise** : 3620 € - 2 jours - 8 participants (frais déplacement non inclus)
- **Training individuel** : 1790 € / 8 h d'accompagnement individuel

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

INCLUS DANS VOTRE FORMATION :

- **Vos fiches mémos pocket** → l'essentiel des méthodes toujours sur vous !
- **Un Plan d'action personnalisé** → Fil rouge complété durant la formation
- **Un SAV Pédagogique** → 5 échanges mail/ participant pendant 6 mois
- **Un Questionnaire préparatoire** → pour mieux vous connaître avant la formation

ECHANGER SUR VOS BESOINS PROGRAMMER UNE DATE

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