



AFFIRMATION DE SOI ET GESTION DES ÉMOTIONS

S'affirmer avec justesse, même dans les situations délicates



CAPITE CORPUS

2 jours • 14 heures

3 à 8 participants

Intra-entreprise / individuel

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Tout salarié désireux de s'affirmer de façon constructive dans ses relations professionnelles

Prérequis : aucun

Intervenant : consultant senior et coach, spécialiste de la communication interpersonnelle

DÉLAI DE MISE EN OEUVRE

Entre 1 et 2 mois à compter de la demande

ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap : nous sommes là pour personnaliser votre accompagnement.

Nous contacter.

LES + DE CETTE FORMATION :

- +** **Observer, expérimenter, s'entraîner** : des démonstrations suivies de mises en pratique pour développer de nouveaux réflexes.
- +** **Vos situations comme terrain d'entraînement** : des exercices construits à partir de vos expériences professionnelles.
- +** **Des trames prêtes à l'emploi** : critiquer, dire non, résister à l'insistance, avec des formulations transposables dans tous les contextes
- +** **S'affirmer et réguler ses émotions** : une double compétence, pour soi comme pour faire face à l'émotion de l'autre

VOTRE FORMAT & VOS TARIFS

Intra-entreprise

Votre formation s'adapte à vos enjeux réels. Vos équipes se forment ensemble aux dates qui vous conviennent. Vous souhaitez adapter ce programme, [n'hésitez pas à nous contacter](#)

3 620 € / 2 jours • 8 participants

Frais de déplacement non inclus

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.

1 790 € / 8 heures

4 classes virtuelles de 2 heures en face à face

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

INCLUS DANS VOTRE FORMATION

Des 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

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant : identifier ses attentes, remonter ses difficultés, son contexte

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

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

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

Site : www.capitecorpus.com

Email : info@capitecorpus.com

Capite Corpus - Organisme de formation • 45 rue Ste Geneviève - 69006 Lyon
Concepteur et diffuseur exclusif de cette formation • N° de formation professionnelle : 82690854469
RCS Lyon - SIRET : 449 928 951 00044

AFF
1/2



AFFIRMATION DE SOI ET GESTION DES ÉMOTIONS

OBJECTIFS ET PROGRAMME



NOS ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES : **DéclIC** : tests et auto-diagnostics **MécaniC** : exercices d'entraînement **PratiC** : mises en situation avec débriefing **VéridiC** : entraînement sur vos situations réelles

J-7

Votre formation se prépare dès maintenant : questionnaire personnalisé sur votre mission, vos enjeux, vos difficultés et les cas rencontrés.

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

EN PRATIQUE

- Auto-diagnostic de son attitude dominante
- Exercices pour repérer chaque type d'attitude
- Mises en situation débriefées

2 | Formuler une critique recevable

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

EN PRATIQUE

- Exercices : distinguer un fait d'une opinion
- Training : formuler une critique FISC à partir de vos situations

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

EN PRATIQUE

- Exercices : construire son non avec la trame Yes ! No. Yes ?
- Training : tenir face à un interlocuteur qui insiste

JOUR 2

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

EN PRATIQUE

- Exercices : repérer les signaux corporels de l'émotion
- Analyse d'une situation vécue : émotion, déclencheur, besoin

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

EN PRATIQUE

- Expérimentation guidée des techniques de régulation
- Training : répondre à une remarque désagréable
- Application à une situation personnelle

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

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

EN PRATIQUE

- Exercices : enrichir son vocabulaire émotionnel
- Training : accueillir l'émotion d'un interlocuteur sous tension

Clôture de la formation :

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