

Référence	<b>5-EP-ASSE</b>
Durée	<b>3 jours (21 heures)</b>
Éligible CPF	<b>NON</b>
Mise à jour	<b>27/11/2023</b>

## Développer assertivité et confiance en soi



### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi
- Augmenter sa confiance en soi
- Renforcer son potentiel



### PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi et son aisance relationnelle



### PREREQUIS

Pas de prérequis spécifiques



### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.



### MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation,
- Questionnaire de satisfaction,
- Attestation de stage à chaque apprenant,
- Positionnement préalable oral ou écrit,
- Evaluation formative tout au long de la formation,
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles



### MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée à minima d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc et/ou paperboard.

Pour les formations nécessitant un ordinateur, un PC est mis à disposition de chaque participant.



### MOYENS TECHNIQUES EN DISTANCIEL

A l'aide d'un logiciel (Teams, Zoom...), d'un micro et éventuellement d'une caméra les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.

Sessions organisées en inter comme en intra entreprise.

L'accès à l'environnement d'apprentissage ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.

Pour toute question avant et pendant le parcours, assistance technique à disposition au 04 67 13 45 45.



### ORGANISATION

Délai d'accès : 5 jours ouvrés  
(délai variable en fonction du financeur)

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h



### ACCESSIBILITE

Les personnes en situation d'handicap sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Pour tout renseignement, notre référent handicap reste à votre disposition : mteyessedou@ait.fr



### PROFIL FORMATEUR

Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention

Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.



### CERTIFICATION POSSIBLE

Aucune

# Développer assertivité et confiance en soi

## PRESENTATION DE LA FORMATION, DES PARTICIPANTS ET DE LEURS ATTENTES SPECIFIQUES

### S'APPROPRIER LES MECANISMES DE L'ESTIME DE SOI

- S'approprier les mécanismes de l'estime de soi
- Définir estime de soi et confiance en soi
- Faire le point pour soi-même

### RENFORCER SES BASES PERSONNELLES D'ESTIME DE SOI

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

### MUSCLER SA CONFIANCE EN SOI

- Muscler son attitude pour acquérir davantage de confiance
- Reconnaître ses propres qualités et celles des autres

### CONNAITRE SA PROPRE PHOTOGRAPHIE ASSERTIVE

- Se connaître avec l'autodiagnostic
- Définir l'assertivité ou affirmation de soi
- Sortir des comportements limitants
- Les « jeux » relationnels : Sauveur / Victime / Persécuteur

### SE SERVIR DE SON RESENTI

- Comprendre le mécanisme émotionnel et son intérêt vital
- Accepter ses émotions
- Communiquer en utilisant ses émotions
- Surmonter son émotivité

### BILAN, EVALUATION ET SYNTHESE DE LA FORMATION