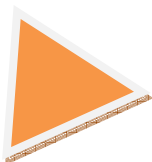




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



## Programme « Développer son assertivité et sa confiance en soi »

**2 jours – 14 heures**

*Inter et Pack Intra – 8 participants maximum*

### POUR QUI ?

Tout public

**PRE REQUIS** : aucun

### NOS +

Suivi personnalisé, autoévaluation. Pédagogie interactive et ludique

### > OBJECTIF :

- Oser s'exprimer et faire reconnaître sa valeur.
- Réagir positivement et gagner en confort dans ses relations personnelles. Savoir s'affirmer dans le respect des autres

### > PROGRAMME

- Mieux connaître son style relationnel
- Repérer les comportements inefficaces de la passivité, de l'agressivité et de la manipulation et savoir réagir
- Identifier les causes et les conséquences de ses comportements (*pour soi-même et pour les autres*)
- Renforcer son affirmation de soi en faisant face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations
- Formuler une critique constructive en utilisant la méthode **DESC**
- S'entraîner à parler de façon positive
- Répondre sereinement aux critiques justifiées et injustifiées, gérer les reproches agressifs
- Oser demander et savoir dire non
- Développer son sens de la répartie
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour gagner en confiance en soi
- Positiver les difficultés
- Identifier ses axes d'amélioration dans l'affirmation de soi
- Se fixer des objectifs de progrès réalistes

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo-projection, mises en situation ludiques, films*)

> **ANIMATEURS** : Experts en Communication orale et développement personnel