

AFFIRMATION DE SOI



présentiel



à distance



classe virtuelle



sur mesure



COMPÉTENCES ATTENDUES ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Renforcer sa confiance en soi
- S'ancrer dans des attitudes physiques qui soutiennent la confiance en soi
- Oser s'affirmer en communiquant avec empathie et assertivité pour développer sa confiance en soi et celle d'autrui

1 JOUR
7 HEURES



PARTICIPANTS

Tout public.



PRÉREQUIS

Aucun.



ÉVALUATION

Mesurer et attester le degré de maîtrise des apprentissages.



VALIDATION

Attestation de l'organisme de formation

 **BUROSCOPE**



MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX S'AFFIRMER

- Quelle image ai-je de moi-même ?
- Comment les autres me perçoivent-ils ?
- Changer, est-ce vraiment possible ?
- Travail de réflexion sur soi à travers des exercices écrits

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- Les 4 étapes de la métamorphose : le déclic, le doute, les résistances, la concrétisation
- Connaître et reconnaître sa valeur et ses qualités
- S'appuyer sur ses compétences
- Comprendre ses réactions et mieux s'accepter
- Oser être soi-même et gagner en assurance
- Travail de réflexion sur soi à travers des exercices écrits. Les stagiaires définissent ensuite des objectifs personnels afin d'avoir des solutions concrètes pour agir dans leur changement

DÉVELOPPER UNE ATTITUDE RESPONSABLE ET AUTONOME

- Exprimer ou refuser une demande sans agressivité
- Se faire respecter
- Savoir dire non
- Positiver
- Jeux de rôle basés sur le vécu des stagiaires (possibilité de filmer les simulations)

