



FORCE DE VENTE

FORMATION AFFIRMATION DE SOI

AVOIR CONFIANCE EN SOI

RÉFÉRENCE : BU01007

★★★★★ 4.5/5

VERSION 1 (MÀJ : 17.04.2025)

1. Définition des
besoins

2. Évaluation des
connaissances

3. Formation

4. Test et validation
des acquis

À la recherche d'une formation **Affirmation de soi** pour booster vos compétences ?

STAGEUP met à votre disposition toute son expertise technique et pédagogique qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

Que vous soyez une entreprise ou un institutionnel, la formation **Affirmation de soi** est assurée par nos formateurs sélectionnés pour leurs compétences reconnues (certification....) et leurs qualités relationnelles.

Quelque soit le niveau des stagiaires, un suivi pédagogique est assuré avant, pendant et après la formation, de manière à constater les acquis et ainsi permettre une mise en œuvre rapide dans un contexte professionnel.

Vous souhaitez organiser votre formation **Affirmation de soi** facilement et de manière personnalisée ? Optez pour une solution en intra, ou participez à une de nos sessions collectives (inter), dans la limite des places disponibles.

Participez à la formation **Affirmation de soi** à Paris, Lille, Marseille, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Strasbourg, Nantes, Montpellier, Rennes, Grenoble, Angers, Clermont-Ferrand, Nancy.

Public

Tout public.

Prérequis

Manque de confiance en soi.

Objectifs du stage

La formation **Affirmation de soi** a pour objectifs de :

- Acquérir des techniques pour s'affirmer et gagner en assurance.

Durée

2 jours

Pédagogie

METHODE PEDAGOGIQUE :

Formation dispensée par un formateur professionnel spécialisé principalement dans les techniques comportementale.

Analyse de cas concrets et d'exposés.

Alternance de présentations théoriques et mises en pratique au travers de présentations de projets existants.

Méthode pédagogique participative.

Jeux de rôle, projections vidéo, tableau mural et divers supports de cours.

Divers supports de cours.

METHODE D'EVALUATION :

Test de niveau (QCM) effectué en début et en fin de formation de manière à mesurer la progression de l'apprenant et de valider ses acquis.

Quizz intermédiaires à l'oral tout au long du parcours.

SANCTION :

Attestation de formation.

Formation théorique et pratique.

Parler à un conseiller formation

☎ 01.47.23.79.72

CONTENU DU PROGRAMME

S'affirmer dans un contexte professionnel en se préservant et en ayant des démarches constructives dans le cadre des relations interpersonnelles vis à vis de ses collègues , managers , partenaires externes...

Comment formuler et communiquer face à une critique, un non, un conseil, une demande, un besoin, un compliment, une attaque fuite, manipulation...?

Il est essentiel de savoir s'imposer sans pour autant rabaisser les autres au sein d'une équipe et de développer un climat de confiance favorable au travail collectif.

Pendant les deux jours de formation, l'apprenant découvrira des leviers de communication efficaces tout en travaillant sur sa confiance en lui.

La formation **AFFIRMATION DE SOI** vous permettra de maîtriser et d'appliquer les objectifs majeurs à savoir :

- ▶ Maîtriser et utiliser ses émotions
- ▶ Oser s'exprimer
- ▶ Développer l'estime et la confiance en soi
- ▶ Faire preuve d'assertivité

PROGRAMME DE FORMATION

EXPLORER LA SITUATION :

- ▶ Recherche des représentations mentales et/ou croyances sur l'affirmation de soi.
- ▶ La métaphore de l'affirmation.
- ▶ La mise à jour des risques à oser.
- ▶ La recherche des sentiments et émotions inadaptés à l'assertivité .
- ▶ Auto diagnostic d'affirmation de soi et test de sa communication verbale.

L'AFFIRMATION DE SOI :

- ▶ Les différentes attitudes possibles (attaque, fuite, manipulation, assertivité) : identification, reconnaissance, différenciation.
- ▶ Test : êtes-vous assertif ? (évaluer ses aptitudes à s'affirmer).
- ▶ Les comportements relatifs à ces blocages, leurs causes et leurs conséquences :
- ▶ Inventaire des émotions et des sentiments parasites de chacun.
- ▶ Identification des ressources à mettre en place.
- ▶ Savoir reconnaître les attitudes non assertives et les transformer en attitudes assertives.
- ▶ Mettre en place le changement, dès aujourd'hui.
- ▶ Les messages permissifs à se donner.
- ▶ L'acquisition et la gestion des ressources, qualités ou savoir-être nécessaires à une affirmation juste de soi.
- ▶ Travailler sa voix, ses attitudes corporelles, sa respiration...

ETRE PROACTIF ET NON RÉACTIF.

- ▶ Ancrer son assertivité.
- ▶ Oser dire ses besoins et ses limites.
- ▶ Se définir un contrat d'engagement.

IDENTIFIER SON APTITUDE A S'AFFIRMER :

- ▶ L'inventaire critique et constructif des succès et des échecs de chacun, des difficultés rencontrées.
- ▶ L'analyse des forces et des faiblesses.
- ▶ La gestion des conflits internes.
- ▶ Savoir pratiquer la relation gagnant/gagnant.
- ▶ La capacités à prendre de la distance (audace, humour...).
- ▶ Elaboration d'une « carte au trésor » ou contrat de progrès concrétisé :
- ▶ Grilles d'observation personnalisées.
- ▶ Validation des acquis.
- ▶ Définition des axes de progrès individualisés.

SYNTHÈSE ET APPLICABILITÉ DANS SES MISSIONS QUOTIDIENNES

FIN DE FORMATION

- ▶ Conclusions.
- ▶ Test de niveau et correction.
- ▶ Évaluation qualitative.
- ▶ Validation des acquis.
- ▶ Remise de l'attestation de formation.
- ▶ Remise d'un support de cours et documents annexes.

Votre formateur **Affirmation de soi**

Des experts à votre service

Fort d'une expérience opérationnelle en projet, votre formateur a été sélectionné par nos services pédagogiques tant pour son expertise que pour ses qualités pédagogiques et sa volonté de transmettre son savoir-faire.

Comment financer la formation **Affirmation de soi** ?

OPCO, POLE EMPLOI, CPF...

En tant qu'organisme de formation s'adressant principalement aux professionnels, nous vous conseillons et nous vous accompagnons dans vos démarches pour la prise en charge en tout ou partie de votre formation .

Nos principaux partenaires sont les OPCO tels que par exemple :

- ▶ [opco.ep](#) pour les salariés d'agences d'architecture.
- ▶ [atlas](#) pour les bureaux d'études et économistes de la construction.
- ▶ [fif.pl](#) pour les dirigeants non salariés en profession libérale.
- ▶ [afdass](#) pour les salariés d'agences de communication, spectacle, production...

Un chiffrage ainsi que les possibilités de financements selon votre opco vous seront adressés par un de nos conseillers en formation.

Les avantages du **présentiel** :

Déplacement dans vos locaux et partout en France. La formation peut soit se dérouler dans une pièce dédiée soit dans la pièce principale de votre entreprise si sa configuration le permet.

- ▶ meilleure relationnel avec le formateur.
- ▶ meilleure assiduité.
- ▶ temps de formation concentré sur une période donnée.
- ▶ possibilité de former plusieurs personnes simultanément et de manière plus efficace.

Le présentiel permet également plus de proximité avec le formateur et par conséquent un meilleur relationnel. Les échanges entre les participants sont aussi plus réguliers et plus décontractés.

Formation **Affirmation de soi** dans vos locaux ou en ligne

Quel format choisir ?

Ces deux formats de formation offrent chacun leurs intérêts pratiques. Chaque participant ayant ses préférences et ses contraintes en matière d'organisation, nous vous garantissons une formation réussie que ce soit en présentiel ou en distanciel.

Ils nous ont fait confiance pour leur formation :

[Voir un échantillon de quelques clients](#)

Nos formations sont réalisables partout en France, à domicile ou sur le lieu de travail.

Formation Paris, Lyon, Marseille, Lille, Nice, Bordeaux, Toulouse, Montpellier, Strasbourg...

Prise en charge par votre OPCO (Atlas, Opco EP, AKto, Afdass, FIF PL...)

Les avantages du **distanciel** :

Il est important d'être équipé du matériel nécessaire à savoir : poste informatique équipé, connexion internet fibre, webcam, micro et casque audio.

Un lien de réunion type Zoom ou Teams sera fourni aux stagiaires directement par le formateur.

- ▶ possibilité d'espacer les séances.
- ▶ nombre de participants plus limité.
- ▶ réduction des frais de déplacement.

Le distanciel permet aussi de participer depuis n'importe quel endroit, favorisant ainsi une meilleure gestion du temps et des contraintes personnelles. Les interactions peuvent se faire à travers divers outils collaboratifs, rendant les échanges dynamiques et interactifs.



Centre de formation STAGE'UP

Siège social : 23 rue Antigna 45000 ORLEANS

Siège commercial : 14 rue d'Amsterdam 750009 PARIS

Siret : 488 346 610 000 30 APE : 8559A N°Existence : 24 45 02361 45

email : contact@stageup.fr

01 47 23 79 72



formation dispensée
PARTOUT EN FRANCE



formation éligible
PLAN DE FORMATION