



FORMATION MANAGEMENT

# FORMATION Développer son affirmation de soi & sa confiance en soi

Développer son impact personnel par l'assertivité.

Bien gérer les moments de tension passe par une meilleure compréhension de nos processus émotionnels pour les maîtriser en situation de stress.

L'assertivité est l'art de dire ce que l'on pense ou ce qui ne va pas à quelqu'un, tout en maintenant avec lui une relation constructive. Le concept d'assertivité a été développé aux États-Unis par des psychologues.

Mandela et Gandhi sont des exemples d'hommes ayant su faire preuve d'assertivité dans leurs comportements et leur communication. Cette attitude se résume par la formule " *Ni hérisson, Ni paillason* ".

S'affirmer de façon positive et renforcer son impact dépendent du degré de confiance en soi, gage d'efficacité, de bien-être et d'équilibre.

**Durée conseillée** : 2 jours, 14h

**Tarif en inter-entreprise** : 400 € HT/ personne / JOUR

**Tarif en intra-entreprise** : 1250 € HT/ groupe/ JOUR

**FCC PERFORMANCE**

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – [fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- Site web : <http://fccperformance.com/>  
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z – Déclaration d'activité : 52440869844

1





## FORMATION MANAGEMENT

### Public & pré-requis

#### Public cible :

- ✓ Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi pour plus d'efficacité personnelle
- Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations avec les autres

#### Pré-requis :

- ✓ Vouloir développer son estime de soi pour s'affirmer davantage dans son poste.

### Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et pratiques : remise à chaque stagiaire un support papier, mis en pratique .

1. La formation se déroule en présentiel
  - La salle pédagogique est équipée d'un retro projecteur
  - Accès internet et wifi
  - La formation se déroulera avec des supports numériques
  - Les apprenants auront à leur disposition des revues spécialisées et pourront ainsi réaliser des photocopies à leur convenance.
  - Le partage des connaissances et des expériences facilitera la participation de chacun.
2. Dans vos locaux



### Encadrement :

**Caro Sandrine**

**Formatrice, Coache professionnelle certifiée RNCP 1, Praticienne MBTI, IPRP, D.E. infirmière**

#### FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – [fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- Site web : <http://fccperformance.com/>  
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z – Déclaration d'activité : 52440869844





## FORMATION MANAGEMENT

### Méthodes d'évaluation

**Test Pré Formation :** Un questionnaire portant sur les connaissances relatives à la thématique est envoyé par mail à chaque apprenant avant le début de la formation ( - 7 jours) via Google Forms et sera donc interprété avant le début de la formation . Cela permet au formateur professionnel du secteur d'évaluer les connaissances initiales de l'apprenant et d'adapter ses moyens pédagogiques.

**Test Per formation :** Des cas concrets et des mises en situations seront mis en application à la fin de chaque module travaillé.

**Test Post formation :** Celui-ci valide l'ensemble des modules travaillés, il est réalisé individuellement par chaque participant. Il se présente sous forme de quizz et QCM.

**Un questionnaire d'évaluation du niveau de satisfaction « à chaud »** sera remis et rempli sur place une demi-heure avant la fin de la formation et analysé par le formateur.

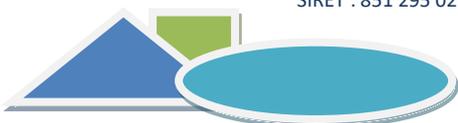
**Un questionnaire d'évaluation du niveau de satisfaction « à froid »** (3 mois) sera envoyé par mail via Google Forms à chaque participant, puis analysé par le formateur.

Ces 2 questionnaires seront différents : Le questionnaire « à chaud » permet de donner son avis sur la formation dans son ensemble. Le questionnaire « à froid » permet de d'interpréter l'adéquation entre les contenus pédagogiques et la prise de recul ainsi que la mise en pratique des compétences acquises.

La participation de l'apprenant sera sanctionnée par une attestation de formation ainsi qu'une attestation de présence.

#### FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – [fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- Site web : <http://fccperformance.com/>  
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z – Déclaration d'activité : 52440869844





## FORMATION MANAGEMENT

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES PRINCIPAUX :

- Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences
- Gagner en assurance pour s'affirmer et adapter ses attitudes
- S'affirmer de façon constructive

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES TRANSVERSAUX :

- Affirmer ses opinions en face à face, en réunion, devant une assemblée...
- Assumer et surmonter les situations difficiles.
- Identifier ses comportements inefficaces (agressivité, passivité, manipulation).
- S'affirmer en respectant autrui.
- Reconnaître les mécanismes défensifs des autres.
- Réduire son niveau de stress en situation de communication délicate.
- Prévenir les conflits.
- Établir des relations saines, basées sur la confiance et l'authenticité.

#### **FCC PERFORMANCE**

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – [fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- Site web : <http://fccperformance.com/>  
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z – Déclaration d'activité : 52440869844





## FORMATION MANAGEMENT

### Le programme de formation en détail :

#### Module 1 :

- ✓ Objectif pédagogique : Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences
- Qu'est-ce que l'assertivité ?
- Quand n'êtes-vous pas assertif ?
- Pourquoi s'affirmer dans sa vie professionnelle ?
- Pourquoi bien se connaître ?
- Définir l'affirmation de soi :
- Que représente l'affirmation de soi ?
  - Les risques à prendre pour s'affirmer.
  - Les sentiments et émotions associés à l'assertivité.
- ❖ Autodiagnostic : de ses ressources et valeurs individuelles

#### Module 2 :

- ✓ Objectif pédagogique : Gagner en assurance pour s'affirmer et adapter ses attitudes
- Bilan des ressources propres à chacun
- Développer les ressources, qualités ou savoir-être nécessaires.
- Travailler sa voix, son attitude, sa respiration...
- Ancrer son assertivité.
- Exprimer ses besoins, ses limites...
- Les attitudes possibles : attaque, fuite, assertivité...
- Les sources de blocage : culturelles, émotionnelles, perceptives...

#### FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – [fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- Site web : <http://fccperformance.com/>

SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z – Déclaration d'activité : 52440869844





## FORMATION MANAGEMENT

- Les comportements relatifs à ces blocages, leurs causes et leurs conséquences
  - les comportements et les situations plus ou moins difficiles,
  - les freins et résistances de chacun,
  - les ressources à mobiliser.
  - Identifier les attitudes non assertives et les transformer en attitudes assertives.
- ❖ Exercice d'application : travail individuel sur la prise de contact avec les autres

### Module 3 :

Objectif pédagogique : S'affirmer de façon constructive

- Faire l'inventaire constructif de ses succès et échecs.
  - Analyser ses forces et ses axes d'amélioration.
  - Gérer les conflits internes.
  - Pratiquer la relation gagnant-gagnant.
  - Prendre de la distance.
  - Définir ses axes de progrès.
- ❖ Exercice d'application : identification de ses buts et de son projet de vie

- Oser prendre sa place

- Se situer et se distinguer par rapport aux autres

- Instaurer un climat de confiance

- ❖ Mise en situation : prise de parole avec confiance pour défendre un projet, une idée.

#### FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – [fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- Site web : <http://fccperformance.com/>  
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z – Déclaration d'activité : 52440869844





## FORMATION MANAGEMENT

### Module 4 :

- ✓ Objectif pédagogique : Apprendre à dire NON
- Trouvez les bénéfices de savoir dire non, les enjeux et les limites
- Formuler une critique constructive avec le DESC
- Distinguer les faits, les opinions et les sentiments.
- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée : reformuler, se focaliser sur les faits...
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté : appliquer les techniques de l'édredon et du disque rayé.
- Réagir à la critique : la neutraliser, approfondir, reconnaître ses erreurs...
- ❖ Entraînement à l'utilisation de la méthode DESC.

### Module 5 :

- ✓ Objectif pédagogique : S'auto évaluer et mettre en place un plan d'action pour l'adapter aux autres
- Identifier ses atouts et ses points d'amélioration dans l'échange
- Se fixer des objectifs d'amélioration avec la méthode SMART
- Définir un plan d'action, les moyens engagés, les indicateurs de réussite, les échéances.
- ❖ Etablissement d'un contrat personnel de succès

#### FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – [fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- Site web : [http : http://fccperformance.com/](http://fccperformance.com/)  
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z – Déclaration d'activité : 52440869844

