



**CTB FORMATION**

MANAGER VOS TALENTS

## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE



# Développer son assertivité et renforcer sa confiance en soi

Durée : 2 jours – 14 heures

### OBJECTIFS

- ✓ Connaître les principes fondamentaux de l'assertivité
- ✓ Développer son assertivité et renforcer sa confiance en soi
- ✓ Maîtriser les outils de l'assertivité

### PUBLIC

Toute personne souhaitant développer son estime et sa confiance en soi pour s'affirmer

### PRE REQUIS

Aucun

### PROGRAMME

#### Connaître les principes fondamentaux de l'assertivité

- Comprendre le rôle des émotions dans le développement de l'assertivité
- Identifier ses modes de réactions spontanées en cas de non-assertivité
- Comprendre ses zones de confort, de risque et de panique

Atelier pratique : Auto-diagnostic relationnel et identification de ses propres freins à l'affirmation de soi

**CTB FORMATION** – 29 rue de Sarre – 57070 METZ

Tel 03 87 15 47 69 – Mail: [c.tarditi@ctbformation.com](mailto:c.tarditi@ctbformation.com) – [www.ctbformation.com](http://www.ctbformation.com)

N° de SIRET: 839 127 297 00019 – Certificat QUALIOP1 n° F0154



### Développer son assertivité

- Apprendre à reconnaître trois types de comportements et savoir y répondre
  - Identifier le comportement de fuite
  - Identifier le comportement d'agressivité
  - Identifier le comportement de manipulation
- Comment faire face avec assertivité aux trois types de comportements
- Apprendre à maîtriser ses émotions
- Identifier les freins à l'affirmation de soi
  - Neutraliser l'impact des pensées négatives
  - Gagner en estime de soi

### Maitriser les outils de l'assertivité

- Savoir exprimer des critiques constructives
- Savoir faire face aux critiques constructives et non constructives
- Oser poser ses limites et savoir dire non
- Savoir formuler des demandes
- Désamorcer les situations conflictuelles

Atelier pratique : Exercices, mises en situations et jeux de rôles pour renforcer sa confiance en soi et développer son assertivité

## MODALITES D'EVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS

Evaluation des compétences en début et en fin de formation

Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)

Questionnaire d'évaluation de satisfaction en fin de formation

## MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée

Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

Alternance d'apports théoriques, d'outils opérationnels et de méthodes

Cas pratiques directement liés aux situations professionnelles rencontrées par les participants

Mises en situation

Partage d'expériences

Éléments matériels :

Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation