



ASSERTIVITÉ : S’AFFIRMER personnellement et professionnellement

Notre mal-être vient aussi de notre difficulté à être nous-mêmes en présence des autres. Nous n’avons parfois appris que la soumission ou la rébellion.

Les relations entre les personnes et dans les équipes de professionnelles gagneront en qualité si chacun peut s’affirmer de façon ferme, sereine et conciliante.

OBJECTIFS : une formation professionnelle

- se connaître soi-même et développer la confiance en soi
- accueillir et canaliser ses émotions
- oser prendre la parole et s’affirmer devant les autres sans agressivité
- savoir défendre des positions dans les contextes professionnels et personnels

PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d’expérimenter, de partager :

ME CONNAÎTRE... ou ME RECONNAÎTRE

- mes **atouts** et mes **limites**
- mes **valeurs**, mes objectifs, mes compétences
- développer la **confiance** en soi
- traiter mes **peurs**

M’AFFIRMER au milieu des autres

- mettre des mots sur mes **ressentis** pour canaliser mes émotions
- passer du ressenti émotionnel à l’expression du **besoin**
- savoir et pouvoir **dire oui ou non**
- comprendre et traiter mon **agressivité**
- pouvoir me positionner **au milieu des autres**

COMMUNIQUER

- connaître les règles et les filtres de la **communication**
- canaliser le **trac** et m’en servir pour prendre la parole
- accueillir les émotions de l’autre et m’en **protéger**
- oser exprimer mes **convictions**
- m’exprimer **sans jugement ni violence**

EVALUATION FINALE

ORGANISATION

en partenariat avec

Nancy-Université

Formation continue

- **Durée** 14h sur 2 jours (ou si possible 20h sur 3 jours)
- **Dates** deux possibilités : **4 et 5 mars** ou **27-28 septembre 2010**
- **Lieu** à 54000 - NANCY
- **Tarifs** à définir en fonction du lieu et du groupe

Cette formation peut aussi être organisée **dans votre entreprise ou votre région** (minimum 8 participants)