

## DÉVELOPPER ASSERTIVITÉ ET CONFIANCE EN SOI

Durée

3 jours

Référence Formation

5-EP-ASSE

### Objectifs

Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi  
Augmenter sa confiance en soi  
Renforcer son potentiel

### Participants

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi et son aisance relationnelle

### Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

### Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.  
Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.  
En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.  
Formateur expert dans son domaine d'intervention  
Apports théoriques et exercices pratiques du formateur  
Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants  
Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants  
Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM.  
Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

### PROGRAMME

- **Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques**

- **S'approprier les mécanismes de l'estime de soi**

Définir estime de soi et confiance en soi  
Faire le point pour soi-même

- **Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi**

S'impliquer dans la relation à soi-même  
Développer une position juste par rapport aux autres  
Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

- **Muscler sa confiance en soi**

Muscler son attitude pour acquérir davantage de confiance  
Reconnaître ses propres qualités et celles des autres

#### CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : contact@capelanformation.fr

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

[version 2023]

**- Connaître sa propre photographie assertive**

Se connaître avec l'autodiagnostic

Définir l'assertivité ou affirmation de soi

Sortir des comportements limitants

Les « jeux » relationnels : Sauveur / Victime / Persécuteur

**- Se servir de son ressenti**

Comprendre le mécanisme émotionnel et son intérêt vital

Accepter ses émotions

Communiquer en utilisant ses émotions

Surmonter son émotivité

**- Bilan, évaluation et synthèse de la formation**