

« Renforcer son estime et sa confiance en soi »



# DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## AFFIRMATION ET MAITRISE DE SOI

Référence 193  
En présentiel

management  
de transition

# ND

formation - coaching  
outsourcing

Contact : [solution.agile@ndconsulting.fr](mailto:solution.agile@ndconsulting.fr) | [www.ndconsulting.fr](http://www.ndconsulting.fr) | 05 45 83 44 06 | 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h



### OBJECTIFS

- Savoir faire preuve d'assertivité
- Faire face aux différents comportements
- Développer l'estime et la confiance en soi
- Maîtriser et utiliser ses émotions
- Oser s'exprimer
- S'organiser et développer des relations constructives
- Définir, diagnostiquer, anticiper et prévenir les situations de stress



### PUBLIC

Toute personne désireuse de s'affirmer dans ses relations professionnelles

*Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir contacter notre référent handicap à [solution.agile@ndconsulting.fr](mailto:solution.agile@ndconsulting.fr) pour étudier la possibilité de mettre en place un accompagnement qui corresponde à vos besoins.*



### PRE-REQUIS

Aucun



### DURÉE

3 Jours soit 21 heures  
Délai d'accès maximum 30 jours



### TARIF

850 € HT /Jour / pers.  
Entreprises : nous contacter



### HORAIRES (modifiables selon vos contraintes et disponibilités)

9h00 – 12h30 et 13h30 – 17h00



## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Approche fondée sur l'alternance de cas concrets, d'apports pratiques et théoriques actualisés
- Support de cours, remis aux stagiaires
- Exercices pratiques, remis aux stagiaires
- Echanges thématiques
- Mises en situations par jeux de rôle



## SUIVI / EVALUATION

- Feuille d'émargement
- Evaluation avant l'entrée et à la sortie de formation (test de positionnement)
- Evaluation à l'entrée et à la sortie en formation (test de connaissances)



## DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION

- Attestation de formation, mentionnant l'atteinte des objectifs
- Certificat de réalisation
- Certificat d'accomplissement
- Résultats certification



## CONTENU

### JOUR 1 : ETRE CAPABLE DE S’AFFIRMER

- 1 – AFFIRMATION DE SOI
  - Faire preuve d'assertivité
  - Les 4 types de comportement
  
- 2 – DEVELOPPER L’ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI
  - Trouver la juste estime de soi
  - Les 4 composantes de l'estime de soi
  - Reconnaître ses droites
  - Gagner en confiance grâce à ses forces
  - Se libérer de ses croyances et agir

EVALUATION : Exercices et jeux de rôles

### JOUR 2 : ÊTRE CAPABLE DE MAITRISER SES EMOTIONS

- 3 – MAITRISER ET UTILISER SES EMOTIONS
  - Le fonctionnement de nos émotions
  - Les émotions de base

- Les déclencheurs des émotions
- Comprendre nos déclencheurs
- Gérer nos émotions pour faire face
- Exprimer ses émotions
- Les émotions des autres

#### 4 – OSER S'EXPRIMER

- Préparer et soutenir une position claire
- Oser demande
- Savoir dire non pour pouvoir dire oui

EVALUATION : Exercices et jeux de rôles

### **JOUR 3 : ÊTRE CAPABLE DE TRANSFORMER SES ÉMOTIONS**

#### 5 – DÉFINIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Connaître les 5 composants de l'intelligence émotionnelle
- Leadership et intelligence émotionnelle

#### 6 – CONVERTIR LE STRESS EN ÉNERGIE POSITIVE

- Définir le stress
- Gérer ses émotions
- Réduire l'impact du stress
- Surmonter la tendance à prendre pour soi

EVALUATION : Exercices et test