

# Affirmation de soi

Mis à jour le 7 décembre 2022

## Conditions d'entrée et prérequis

Aucun.

## Public visé

Salarié, Particulier.

## Rythme

Temps partiel

## Durée en centre

10 heures

## Validation

Délivrance d'une attestation de formation.

## Certification

Non

## Modalités d'évaluation

Aucune.

## Entrée et sortie permanente

Oui

## Objectifs professionnels

Développer sa capacité à s'affirmer en situation de communication personnelle ou professionnelle.

## Contenu

### Les conditions d'une communication efficace :

- Les enjeux de la communication
- Aspects conscients et inconscients de la communication
- Les 4 types de comportements possibles et leur impact

### Estime de soi et communication :

- L'estime de soi : le ressenti et son effet sur la communication
- L'appréciation positive

### Application des principes de la communication affirmative :

- Comment faire des demandes et des refus
- Formuler une critique
- La situation conflictuelle

## Modalités pédagogiques

### Profil des intervenants

Formatrice en communication, psychologue.

### Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et exercices pratiques.

Mises en situation adaptées aux besoins des participants.

Échanges de pratiques.

La prestation peut se réaliser en groupe ou individuellement sous forme de coaching (entretiens individuels).

### Moyens pédagogiques

Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur et d'ordinateurs connectés. Accès à des ressources documentaires.

### Durée

De 10H à 20H en fonction de la demande.

### Délais et modalités d'accès

# Affirmation de soi

Nous contacter.

## Financements possibles

13 € de l'heure stagiaire (mise en place de la formation sous réserve d'un effectif minimum) ou 110€ de l'heure groupe.

Auto financement.  
Plan de développement des compétences.

## Référent handicap

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Un accompagnement spécifique pourra être réalisé après étude du dossier.

## Réseau

- GRETA des Ardennes – Dispositif académique Bilan Mobilité
- 3 rue de l'Hôpital  
08000 Charleville-Mézières
- [centre.bilan@greta-ardennes.com](mailto:centre.bilan@greta-ardennes.com)
- 03 51 25 22 82
- SIRET : 190 800 086 000 26
- Numéro d'activité : 21 08 P000 408