



CONFIANCE EN SOI

# Affirmation de soi

**Permettre aux participants de développer leurs compétences relationnelles pour savoir s'affirmer de façon constructive en toute situation**

**Oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur**

## Objectifs :

- Découvrir les bases de l'assertivité au travail pour gagner en confiance et en affirmation de soi
- Mieux se connaître, découvrir ses comportements « dominants » dans les situations difficiles
- Faire face aux comportements négatifs et s'affirmer

## Contenu et déroulé pédagogique :

- Développer son assertivité :
  - Adopter un comportement assertif
  - Transformer ses points faibles en atouts et reconnaître ses qualités
- Comprendre les comportements pour créer et entretenir des relations constructives :
  - Caractéristiques propres à chaque comportement
  - Quel est l'impact de ses comportements dans ses relations professionnelles ?
  - La fuite, l'agressivité, la manipulation en situation difficile : comment y faire face ?
  - Adopter des attitudes et des comportements d'ouverture
  - Adapter ses réactions aux différentes situations
- S'affirmer en situation professionnelle :
  - Oser demander, oser dire « non » quand c'est nécessaire
  - Exprimer une critique constructive sur les actions
  - Gérer les critiques : distinguer celles justifiées et celles injustifiées
  - Faire preuve d'assertivité dans les situations difficiles (gérer l'agressivité, écouter, reformuler, se faire comprendre)

## Durée :

3 jours soit 18 heures

## Prérequis :

Aucun

## Accessibilité :

Travailleurs(es) d'ESAT  
et Salariés(ées) d'EA

## Modalités pédagogiques :

- Livret pédagogique
- Supports pédagogiques illustrés, accessibles en Facile à Lire et à Comprendre
- Personnalisation de la formation
- Méthodes et outils pédagogiques co-construits avec l'environnement de travail
- Mise en situation

## Modalités d'évaluation et de suivi :

- Evaluation en fin de formation des savoirs-être et des savoirs-faire relationnels
- Grille d'évaluation et bilan personnalisé des acquis transmis à l'établissement
- Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation

## Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

## Tarif :

Nous consulter

## Contact(s) :

**Hélène GIULIANO**  
Responsable formation  
0366729030  
helena.giuliano@agap-npdc.fr