# ESTIME DE SOI : LES OUTILS DE L'ASSERTIVITE

**2 JOURS POUR IDENTIFIER VOS QUALITES ET VOS LIMITES COMPORTEMENTALES EN SITUATION DE COMMUNICATION ET GAGNER EN CONFIANCE DANS VOTRE ACTIVITE AU QUOTIDIEN**

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Identifier ses qualités et ses limites comportementales en situation de management
- S'approprier les principes de l'Estime de Soi
- Gagner en confiance dans son activité au quotidien
- Désamorcer les situations conflictuelles du quotidien

**METHODES PEDAGOGIQUES**

- Apports théoriques
- Autodiagnostic
- Jeux en atelier
- Analyse de situations et réflexions en grand groupe

**PREREQUIS :** Aucun

## PROGRAMME EFFIC 3.7

**Mieux se connaître pour mieux se « gérer »**
Appréhender les boucles d'Estime et de Mésestime de Soi
Répondre à la question : Qui suis-je au plan professionnel ?
Identifier ses atouts et ses faiblesses

**Valoriser son image professionnelle pour gagner en Affirmation de Soi**
S'approprier les composantes de l'Image de Soi et ses effets sur l'Estime de Soi
Changer le regard sur soi quant à sa propre valeur
Oser prendre des risques mesurés

**Analyser sa capacité à renforcer l'Estime de Soi**
Identifier ses atouts et ses faiblesses
Comprendre les mécanismes du comportement « non-assertif »
Nommer les avantages et inconvénients de chaque attitude, pour soi, pour l'autre
Oser sortir de sa zone de confort

**Renforcer son identité professionnelle et son Assertivité**
Comprendre les freins générés par ses « Messages Contraignants »
Etre à la hauteur. Oui… mais laquelle ?
Analyser sa capacité à s'estimer
Se libérer de ses masques pour renforcer l'Estime de Soi
Dépasser les croyances négatives sur soi, sur l'autre

**Le conflit : une histoire de perception ?**
Le message reçu et ses conséquences
Le respect de l'autre : un état d'esprit pour asseoir l'Affirmation de Soi

**Le stress en situation de conflit interpersonnel**
Identifier les événements qui génèrent du stress
Développer son Assertivité pour gérer les malentendus et leurs conséquences
Canaliser les émotions qui stimulent ou qui inhibent
Désamorcer son stress et son émotivité en situation conflictuelle ou agressive
Mettre en place une culture de la vigilance pour renforcer l'Affirmation de Soi et l'Assertivité

**Intelligence émotionnelle : une alliée pour s'affirmer**
« Ouvrir » la porte de l'intuition
Re-conquérir sa puissance interne et l'Estime de Soi
*Oser changer et être authentique !*

**Délivrance**
Attestation de formation



**2 JOURS (14HEURES)**

**POUR NOUS CONTACTER**

**MFC**
24, rue Morère 75014 PARIS
Tel. : 01 46 77 09 64
Mail : bienvenue@mediationfc.fr

**POUR CONSULTEZ NOS PROGRAMMES**
www.mediationfc.fr

**PROFIL FORMATEUR**
Consultant Expert Développement Personnel et Professionnel

**TARIF**
1200,00 € ht

**Convention de Formation**

Les frais de repas sont à la charge de l'entreprise

MEDIATION FORMATION CONSEIL

# ESTIME DE SOI : LES OUTILS DE L'ASSERTIVITE

**Merci de retourner ce bulletin dûment complété à MEDIATION FORMATION CONSEIL**

**REFERENCE DE LA FORMATION** ……

……

**Session du** …… **au** ……

**Société** ……

**Adresse** ……

**Code Postal** I__I__I__I__I__I **Ville** ……

**Participant(e) Nom** …… **Prénom** ……

**Profession** ……

**Adresse :** ……

**Code Postal** I__I__I__I__I__I **Ville** ……

**Téléphone** …… **E-mail** ……

**Facturation**

**Société** ……

**Adresse** ……

**Code Postal** I__I__I__I__I__I **Ville** ……

**Dossier suivi par Mme Mlle M.** …… **Fonction** ……

**Autres informations utiles**…… **Fait à** …… **Le** ……

**Signature**