

Formation : Affirmation de soi et assertivité

Formation pratique - 1j - 7h00 - Réf. LUA
Prix : 790 € H.T.

NEW

Développez votre assurance et affirmez-vous avec justesse. Cette formation d'une journée vous aide à comprendre les mécanismes de la confiance en soi, à dépasser vos croyances limitantes et à adopter une posture assertive pour des relations professionnelles équilibrées et efficaces.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Identifier les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi.
- ✓ Adopter une posture assertive dans ses interactions professionnelles.
- ✓ Gérer ses émotions pour maintenir une communication équilibrée.
- ✓ Développer une image de soi cohérente et valorisante.

Public concerné

Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi, développer son assertivité et améliorer sa communication interpersonnelle, quel que soit son poste ou niveau hiérarchique.

Prérequis

Aucun.

Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

Apports théoriques courts, exercices d'introspection, mises en situation, échanges collectifs, support numérique et memento individuel.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi, développer son assertivité et améliorer sa communication interpersonnelle, quel que soit son poste ou niveau hiérarchique.

PRÉREQUIS

Aucun.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Comprendre les fondements de la confiance et de l'estime de soi

- Définir confiance, estime de soi et assertivité.
- Identifier les mécanismes psychologiques et biologiques de la confiance (cerveau, émotions, hormones).
- Repérer les signes d'un manque ou d'un excès de confiance.
- Distinguer la confiance en soi de la performance professionnelle.

Travaux pratiques

Auto-diagnostic du niveau de confiance et identification des situations déclenchant l'insécurité.

2 Adopter une posture assertive dans ses relations professionnelles

- Comprendre les différents comportements relationnels : passif, agressif, manipulateur, assertif.
- Poser ses limites et exprimer ses besoins sans culpabilité.
- Employer la communication non violente pour renforcer la qualité des échanges.
- Gérer les objections et désaccords avec calme et respect.

Jeu de rôle

Savoir dire non, exprimer une critique, gérer une confrontation avec assertivité.

3 Consolider sa confiance par la gestion émotionnelle et l'action

- Identifier et nommer ses émotions dans les interactions professionnelles.
- Utiliser les émotions comme signaux d'ajustement.
- Développer des routines mentales et corporelles de stabilisation (respiration, ancrage, visualisation).
- Mettre en place un plan personnel d'action pour renforcer durablement sa confiance.

Travaux pratiques tutorés

Exercices de respiration guidée, rédaction d'un plan personnel de progression en confiance et estime de soi.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émergence par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 19 juin, 7 sep., 9 déc.

LUXEMBOURG

2026 : 12 juin, 31 août, 2 déc.