

# Augmenter sa confiance en soi et son assertivité

Devenir son meilleur ami et s'affirmer en toutes situations



2 jours



2 600 € HT  
/session en  
intra



Tout public



Alternance exercices  
pratiques/apports théoriques



Prérequis :  
Volontariat

## Objectifs

- ▶ Comprendre les leviers de la confiance en soi.
- ▶ Savoir aborder les situations relationnelles difficiles en ayant un comportement assertif.

Formation animée par Isabelle Hornecker, psychologue du travail/coach certifiée.



### ● Connaître les 3 volets de la confiance en soi

- Autodiagnostic de son niveau de confiance en soi
- Trouver la juste estime de soi
- Connaître ses forces, accepter ses limites

### ● Comprendre ses émotions pour mieux les réguler

- Se familiariser avec les bases de l'intelligence émotionnelle
- Identifier ses déclencheurs
- Repérer les biais cognitifs à l'œuvre

### ● Développer son assertivité

- Autodiagnostic de son style relationnel
- Connaître les bases de l'assertivité
- Mettre en place les bases d'un bon dialogue
- Etude de cas rapportés par les stagiaires

### ● S'affirmer sans agressivité dans les situations délicates

- S'entraîner à dire non, à formuler et à recevoir une critique, à faire valoir ses droits
- Etude de cas rapportés par les stagiaires

### ● Faire un plan d'action personnel pour ancrer les acquis