



PP10-003

Affirmation de soi

Durée : 1 jour – 7 heures

Objectifs :

- Identifier les composantes d'un comportement affirmé,
- Se situer par rapport à ses composantes,
- Se fixer des axes de développement personnel.

Public visé :

- Tout public

Prérequis :

- Aucun

Modalités pédagogiques :

- Travaux en sous-groupes,
- Mises en situation,
- Tests, Jeux,
- Carte mentale.

Être affirmé

- Les différentes définitions (Affirmation de soi, confiance en soi, estime de soi...),
- Les composantes de l'affirmation de soi (le portrait-robot),
- Ce qui permet de développer un comportement affirmé,
- L'impact du manque d'affirmation de soi.

Se connaître

- La fenêtre de JOHARI :
 - Ce que je sais,
 - Ce que je ne sais pas,
 - Ce que les autres savent,
 - Ce que les autres ne savent pas sur moi.
- Se situer par rapport aux différents profils :
 - Passif,
 - Agressif,
 - Affirmé,
- Mes ressources.

Adopter des techniques de communication et d'affirmation de soi pour faire face aux différentes situations rencontrées

- Apprendre à communiquer autrement,
- Annoncer une décision,
- Savoir dire non,
- Formuler une demande.
- Faire face aux différentes situations rencontrées :
 - Demander ce dont on a besoin,
 - Mettre des limites,
 - Refuser,
 - Négocier,
 - Dire ce qui va,
 - Ce qui ne va pas...

N.B. : Toute personne reconnue en situation de handicap et souhaitant accéder à notre parcours est invitée à nous contacter pour étudier ensemble la faisabilité de son projet de développement des compétences