



## DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Code DP01

### PUBLIC

Tout public

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier ses axes d'amélioration
- Avoir plus d'aisance avec autrui
- Acquérir une meilleure confiance en soi
- Identifier et développer son potentiel d'assertivité

### PREREQUIS

• Aucun

### PROGRAMME

#### Qu'est-ce que la confiance en soi

- Quelles sont les caractéristiques d'une personne affirmée
- Quel est votre potentiel d'affirmation de soi

#### Mieux se connaître

- Identifier ses atouts et les valoriser
- Identifier ses limites
- Se faire confiance

#### Formuler une demande, exprimer un refus

- Entrer en relation de manière sereine et affirmée
- Formuler une demande ou exprimer un refus de manière assertive

#### Comment s'affirmer dans des situations difficiles

- Affirmer ses positions sans agressivité mais avec aplomb
- Renforcer sa puissance d'action

### MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exposés dynamiques et interactifs
- Mises en situations professionnelles
- Mobilisation d'ateliers personnalisés
- Mobilisation d'un portail de ressources digitales
- Utilisation d'outils d'autodiagnostic
- Analyse de situations, jeux de rôles, entraînements, partage de bonnes pratiques

### MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Questionnaires
- Exercices



820 €HT



3 à 6  
participants



2 jours



Planification tout au long de  
l'année, sur réservation

N° déclaration d'activité  
72 33 000 12 33  
SIRET – 781843073  
NAF – 8532Z  
N° Qualiopi – 8575624

### INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Agnès VEDRENNE  
a.vedrenne@afpiso.com  
06 81 65 35 43

www.formation-maisonindustrie.com

Valérie VOLEAU  
v.voleau@afpiso.com  
06 85 70 62 67