



**HUMANIS**  
I.P.A.

## **COMMENT S’AFFIRMER SEREINEMENT**

46 rue Saint Firmin – 12850 Onet-le-Château – Tél. : 05 65 78 08 23 – Fax : 05 65 78 68 28  
Email : [contact@humanis-ipa.com](mailto:contact@humanis-ipa.com) – Adresse internet : [www.humanis-ipa.com](http://www.humanis-ipa.com)  
SARL au capital de 7622,45 € - RCS Rodez B 419 856 497 – Code APE 8559 A

## Objectifs pédagogiques

A l'issue du parcours, l'apprenant sera capable de :

- Mieux se connaître,
- Développer confiance et affirmation de soi,
- Réagir efficacement dans une relation,
- Faire face aux comportements négatifs,
- Traiter les désaccords,
- Dire les choses avec diplomatie.

## Programme

### **Module 1 : Faire le point sur son style relationnel**

***Durée : 2h***

- Mieux connaître son style relationnel.
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité ; agressivité ; manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
- Renforcer l'affirmation de soi.

#### **MISE EN SITUATION**

#### **EXPLOITATION DES RESULTATS DE L'AUTODIAGNOSTIC INDIVIDUEL.**

### **Module 2 : Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs**

***Durée : 1h30***

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

#### **MISE EN SITUATION**

#### **ÉLABORATION DE PISTES D'ACTION EN SOUS-GROUPES.**

### **Module 3 : Savoir formuler une critique constructive**

***Durée : 1h30***

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon positive.

#### **MISE EN SITUATION**

#### **MISES EN SITUATIONS POUR EXPRIMER UNE CRITIQUE CONSTRUCTIVE.**

### **Module 4 : Faire face aux critiques**

***Durée : 1h30***

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

#### **MISE EN SITUATION**

#### **ENTRAINEMENTS ET IDENTIFICATION DES BONNES PRATIQUES.**

## **Module 5 : S'affirmer tranquillement dans une relation**

**Durée : 1h30**

- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la répartie.

### **MISE EN SITUATION**

#### **TRAITEMENT DE SITUATIONS VECUES POUR ANCRER DES BONNES PRATIQUES.**

## **Module 6 : Muscler sa confiance en soi**

**Durée : 2h**

S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.

Positiver les difficultés.

Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.

Recharger ses batteries.

### **MISE EN SITUATION**

#### **EXERCICE D'EXPLORATION DE SES FREINS, DE SES RESSOURCES ET BILAN PERSONNEL**

## **Public**

La formation est destinée aux Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

Elle est accessible aux personnes présentant une situation de handicap. Nous consulter pour plus d'information.

## **Pré requis**

Volonté d'en apprendre sur soi et de s'impliquer avant, pendant et après la formation.

## **Pédagogie et intervenant**

### **Magalie Piedevache**

Formatrice en communication, management et ressources humaines

Coach en parcours professionnels

## **Suivi et évaluation**

La formation fera l'objet d'une évaluation sous forme de questions à choix multiple.

Remise d'une attestation des acquis.

## Nombre de participants

Groupe de 5 à 8 personnes maximum

## Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.

Établissement de 5<sup>ème</sup> catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap (parking, mobilité, accueil...)

## Durée

1 jour ½ par groupe (10 heures). En journée ou sous forme de 3 demi-journées.

## Déroulement

Lieu : Dans une salle de formation à Humanis IPA

Dates : A définir ensemble, en fonction des disponibilités du formateur et des participants

Délais d'accès : nous nous engageons à vous proposer des dates d'entrée en formation dans les 2 mois maximum qui succèdent à cette proposition.

## Budget

Le tarif de la session de formation est de 390 € net de taxe par personne (ouverture de la session à partir de 5 personnes)

Ce tarif comprend tous les frais concernant cette action.