

AFFIRMATION DE SOI

COMMUNIQUER DE MANIÈRE ASSERTIVE ET POSITIVE POUR INSTAURER UNE RELATION DE CONFIANCE

OBJECTIFS

Renforcer sa dimension humaine dans le champ professionnel
Développer son assertivité par l'intelligence émotionnelle
S'affirmer au travers d'une communication authentique

PROGRAMME

Compréhension et utilisation de ses émotions

Composantes de l'intelligence émotionnelle
Repérage des déclencheurs de ses comportements réactifs
Valorisation de ses émotions
Expression de ses émotions avec sobriété et habileté

Affirmation de soi dans une relation authentique

Découverte de ses qualités et de ses limites comportementales
Définition de l'assertivité et des réactions «réflexes» en cas de non assertivité
Affirmation respectueuse de soi et pensées positives
Bénéfices et enjeux du «savoir dire non

Enjeux et bénéfices de l'assertivité

Auto-diagnostic de son style relationnel
Découverte des 3 comportements inefficaces
Réaction à adopter face aux comportements passifs, agressifs ou manipulateurs
Affirmation de soi dans une relation authentique

Acceptation de la différence et pratique de l'empathie

Différenciation empathie, sympathie, compassion et intuition
Prise de recul face à soi et à ses réactions et compréhension des réactions de l'autre
Développement de l'écoute centrée sur la personne : acceptation, congruence et empathie
Établissement d'une relation de confiance

OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Contactez nos campus pour en savoir plus.

MODULE

Durée : 2 jours
sur 2 mois
Code WEB : MGMT42

Public

Managers de proximité, managers hiérarchiques ou fonctionnels de tous secteurs d'activité

Prérequis

- Aucun prérequis exigé

Modalités d'admission

- Admission sur dossier d'inscription. Un échange sur les objectifs individuels est prévu.
- La décision d'admission est communiquée au candidat sous un mois par CESI.

Rythme de formation

La formation alterne des séquences en présentiel d'une journée et des séquences en classe virtuelle à distance d'une ou plusieurs heures.

Frais de scolarité

1 000 euros
1 200 euros TTC
Tarif applicable pour toute inscription réalisée en 2026.

Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

