

# 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 2025.

### Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

