

# AFFIRMATION DE SOI, ASSERTIVITE

“ Apprendre à s'affirmer devant autrui, défendre son point de vue sans agressivité

**Il s'agit, avec cette formation, d'apprendre à se respecter soi-même en s'exprimant directement, sans détour mais avec considération. Cette attitude contribue à diminuer le stress personnel, à ne pas en induire chez autrui et à augmenter l'efficacité de la communication dans les situations de dialogue et d'entretien.**

## OBJECTIFS

- Savoir se protéger et faire respecter ses droits
- Accroître sa capacité à communiquer
- Améliorer la qualité de ses échanges

## PROGRAMME

### PRÉSENTATION

- Qu'appelle-t-on Affirmation de Soi ?
- Trois attitudes pour vos relations

### CE QUI EST EN JEU

- Les cinq critères de définition d'un objectif opérationnel
- Reconnaître les attitudes non assertives et les différencier des attitudes assertives
- Non – verbal : vos gestes parlent à votre place...
- Emotions et comportement

### NÉGOCIER AVEC LES AUTRES

- Affirmer ses droits...
- Les droits de chacun
- Le compromis réaliste abrégé ou DEPA
- L'OSBD
- L'écoute active
- Comment exprimer un message positif
- Comment répondre à une critique non justifiée
- Cinq techniques face aux réflexions déplacées
- Comment répondre à une critique justifiée
- Comment formuler une critique
- Comment demander ou comment refuser
- L'affirmation de soi comment répondre à un compliment

## MÉTHODE

Des exercices pratiques alternent avec des apports méthodologiques et théoriques.

## FICHE TECHNIQUE

### DURÉE

1 à 2 journées ou séminaire

### INTERVENANT

Emmanuelle Riotte,  
coach professionnelle,  
formatrice, comédienne

### TAILLE DU GROUPE

12 personnes maxi

### PRIX

Nous contacter

### FRAIS

Les frais sont remboursés sur la base suivante :

- déplacement 4 CV fiscaux depuis Marseille pour le trajet (km source [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)) ou billet de train
- hôtel / arrivée la veille (soit 1 nuité)

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Ils sont pris en charge par le prestataire

### ANNULATION

En cas d'annulation par le client moins de 15 jours avant la date prévue, la formation, hors frais, est considérée comme due.

### CONTACT

Emmanuelle Riotte  
06.12.80.36.95  
[emmanuelle.riotte@ercom2.com](mailto:emmanuelle.riotte@ercom2.com)  
[www.ercom2.com](http://www.ercom2.com)