

# AFFIRMATION DE SOI



« Agir en accord avec ses sentiments, ses valeurs et ses idées »

**Nazim Ilias**

Acteur et Coach Formateur  
Formateur certifié auprès de la FFP



## Objectifs

- Oser être soi-même et s'affirmer
- Faire le point sur son assertivité et sa confiance en soi
- Définir ses propres comportements refuges et repérer ceux d'autrui
- Faire face aux comportements négatifs et aux désaccords
- Maîtriser la communication assertive
- Utiliser l'assertivité dans son quotidien professionnel
- Oser exprimer ses sentiments
- Mieux connaître son style relationnel.

## Public et Pré requis

Manager, cadre, chef de projet, assistante, tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.  
Toute personne ayant la volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices.

## Les Plus de la formation

Participation active et expérimentation des participants (70 % de pratique, 30 % d'apports théoriques)  
Exercices pratiques  
Questionnaires-tests avec autocorrection par grille de diagnostic individuel  
Support de cours formation affirmation de soi

## Compétences acquises

Appliquer les techniques d'affirmation de soi dans la durée.  
Mieux gérer les situations et la relation à autrui.  
Faire appel à ses ressources individuelles.

## Validation

Une attestation de formation sera remise à l'issue du stage de formation  
Un quizz en ligne sera proposé aux participants afin qu'ils puissent faire le point sur leur pratique.

**Calendrier : Nous consulter**

**Durée : 2 jours**

**Lieu : Paris – Toulouse**

**Tarif Individuel : 1050€ TTC**

**Tarif Intra : Nous consulter**

[nazimilias@n-concept.fr](mailto:nazimilias@n-concept.fr)

06.09.63.96.32

[www.n-concept.fr](http://www.n-concept.fr)

## PROGRAMME

### **Évaluer son profil**

### **Définir le mécanisme d'une situation de tension**

Identifier ses comportements refuges

### **Utiliser les clés de la communication assertive**

### **Appliquer l'assertivité à son domaine professionnel**

- Affirmer une position
- Formuler une demande
- Oser Dire non
- Négocier un délai
- Exprimer une critique constructive
- Poser ses limites
- Prévenir les conflits
- Faire face aux situations de tension avec assertivité
- Gérer les situations délicates avec ses collègues, ses supérieurs, ses collaborateurs

Ce stage se déroule sur 2 jours consécutifs, organisée par journée de 7 heures.

Nous accueillerons entre 5 et 10 participants maximum.

*Pour toute demande d'inscription,  
merci d'indiquer la référence : FAS1*

