

# Assertivité - Les clés de l'affirmation de soi

Contenus qui seront **adaptés** selon le niveau et l'analyse des besoins de chacun

**Prérequis :** Avoir la volonté de s'impliquer professionnellement et émotionnellement  
**Durée :** 2 jours ( 12 heures)

## Objectifs généraux

- Comprendre les mécanismes de base de la confiance en soi
- Prendre conscience de son potentiel d'évolution professionnelle
- S'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles

## Objectifs opérationnels

- Développer ses capacités à faire face aux situations difficiles
- Obtenir des outils pour ouvrir son horizon professionnel
- Développer son assertivité au travail



## Contenus

### Partie 1 : Les mécanismes de l'équilibre émotionnel

- La confiance en soi
- L'estime de soi
- Le stress et l'anxiété sociale

### Partie 2 : S'épanouir en milieu professionnel

- Prendre conscience de ses atouts et de ses compétences
- La prise de recul : changer le regard sur soi et sur les autres
- La perfection et le doute, entre jugements et attentes

### Partie 3 : S'affirmer et faire face aux critiques

- Prendre conscience de ses biais cognitifs
- Dé-focaliser son attention
- Lutter contre les idées négatives et limitantes

### Partie 4 : Développer son assertivité au travail

- Prendre la parole en groupe, s'affirmer dans un groupe
- Faire face aux situations anxiogènes
- Jeux interactifs sur la confiance en soi
- Simulation d'interactions sociales (entretien d'embauche, conflits entre collègues...)

Atelier pratique :  
Jeux de rôles

Exercices pratiques de  
gestion du stress

### Méthode et outils pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques , d'échanges sur expériences et de jeux de rôles
- Matériel : vidéoprojecteur, vidéo
- Présentation Power point, supports papier GO-ON, clés USB