



**Points forts :** Le groupe est volontairement limité à 8 personnes pour faciliter le travail sur soi et respecter le « confort » des participants. Exercices adaptés pour un processus progressif.

## Objectifs

- Prendre du recul et recadrer l'image et l'estime de soi
- S'exprimer volontairement, plus souvent
- Pratiquer la communication assertive.

## Programme

### ► A partir des échanges avec le groupe, repérer des situations vécues comme difficiles et limitantes

- Réaliser son autodiagnostic
  - Définir la confiance en soi
  - Faire le point sur ma situation actuelle
- **Comprendre les bénéfices et les risques de chaque attitude dans la collaboration**
- Définir : passivité, agressivité, manipulation et déjouer les « jeux psychologiques »
- Notions d'Analyse Transactionnelle
- Repérer les caractéristiques de l'attitude "assertive"
- **Identifier ses réactions physiques et émotionnelles**
- Respirer, se détendre, se relaxer
- Identifier ce qui peut apporter la sécurité et le confort intérieur
- Évaluer les situations de façon juste et objective
- **Placer sa voix et son corps dans l'espace en utilisant les techniques théâtrales pour s'affirmer davantage dès les premiers contacts**

### ► Développer une image de soi plus réaliste et constructive

- Prendre conscience des situations dans lesquelles la "confiance en soi" existe
- Retrouver l'estime de soi pour être mieux perçu
- Déployer ses qualités
- **Accueillir ses émotions et savoir les utiliser**
  - Définir le Quotient émotionnel
  - Différencier émotions et sentiments
  - repérer les émotions inadaptées
- **Oser s'exprimer sans se culpabiliser ou se "sur-justifier"**
- Donner son avis, demander un service, dire "Non", recevoir une critique
- Développer son sens de la répartie
  - Utiliser la Communication Non Violente

► **Utiliser les mises en situations pour placer sa voix et son corps dans l'espace et s'affirmer davantage dès les premiers contacts.**

## Démarche pédagogique

Prendre du recul et mieux se connaître pour accepter l'image que l'on projette aux autres sans se sentir jugé. Cette formation est animée par une psychopraticienne, sophrologue et un formateur-comédien. Nombreux tests et exercices en petits groupes, exercices psychocorporels, jeux de rôle ludiques pour les amener à relativiser certaines situations et expérimenter de nouvelles attitudes concrètement.

**Niveau 2, fortement conseillé afin de conforter les changements.**

**Formateurs** Intervenant sélectionnés par le CEPPIC pour leurs compétences techniques et leur expérience significative tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie

## Public

Tout public souhaitant s'affirmer dans son contexte professionnel.

## Prérequis

Pas d'exigence spécifique.

## Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

**5 453** personnes formées en 2022

## Dates de session

Nous consulter



194, rue de la Ronce  
76230 ISNEAUVILLE



[www.ceppic.fr](http://www.ceppic.fr)



Toutes nos formations  
sont réalisables  
sur mesure en  
intra-entreprise

## CONTACT

**Isabelle PROTAIS**

02.35.59.44.17

[isabelle.protais@ceppic.fr](mailto:isabelle.protais@ceppic.fr)