

Cycle Affirmation de Soi en toutes circonstances et sereinement

Lien : https://maroc-performance.com/formation/cycle-affirmation-de-soi-en-toutes-circonstances-et-sereinement

DURÉE
5 jours (35h)

RÉFÉRENCE
DP22

CATÉGORIE
Estime de Soi, Confiance en Soi et Affirmation de Soi

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Gagner en confiance et en aisance relationnelle
- Exercer son autorité avec plus de diplomatie
- Limiter ses réactions inefficaces dans les relations
- Faire face aux comportements des autres avec justesse
- Savoir dire non
- Critiquer de façon constructive et positive
- Négocier et coopérer plus aisément

👥 POUR QUI ?

- ✔ Manager
- ✔ Cadre
- ✔ Responsable de service
- ✔ Agent de maîtrise
- ✔ Technicien
- ✔ Assistante
- ✔ Tout collaborateur qui souhaite établir et développer des relations constructives

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Prendre sa propre photo assertive

- Analyser l’assertivité, ses enjeux et ses bénéfices
- L'autodiagnostic d'assertivité : connaître son style relationnel
- Repérer les conduites inefficaces : passivité, agressivité et manipulation
- Mettre en œuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive

2 / Réagir face aux comportements déstabilisants

- Créer des conditions pour préserver les liens
- Connaître les 4 dragons de la passivité, les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques comportementales et corporelles
- Repérer et désamorcer les manipulations de la vie quotidienne

3 / Critiquer de façon constructive et positive

- Préparer sa critique avec "les niveaux d'ouverture" et des techniques corporelles
- S'entraîner à la formuler de façon assertive

4 / Savoir demander

- Se préparer mentalement et physiquement
- Oser demander
- S'entraîner aux différentes étapes méthodologiques

Maroc Performance

5 / Renforcer sa confiance en soi

- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Développer sa proactivité
- Nourrir l'estime de soi-même
- Savoir dire non avec tact et fermeté

6 / Développer sa stabilité émotionnelle et physique

- Pratiquer des exercices respiratoires
- S'entraîner à se concentrer physiquement
- Gérer les tensions

7 / Gérer les sous-entendus et les critiques

- Identifier ses domaines de susceptibilité
- Transformer les critiques en informations utiles
- Comprendre et désamorcer les mécanismes qui créent les malentendus
- Acquérir des outils qui permettent la clarification et la transparence

8 / Gérer les situations délicates

- Identifier les sources de conflit
- Identifier et lever les zones de blocage : art du questionnement, écoute active et reformulation
- S'entraîner à sortir des conflits

9 / Développer des attitudes de négociation

- Adopter un comportement gagnant-gagnant
- S'entraîner à construire des solutions négociées

10 / S'entraîner en jeu de rôle réaliste

- Mettre à l'épreuve son assertivité avec un comédien rôliste

Maroc Performance

- Ancrer ses nouvelles compétences

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

15 au 19 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
12 au 16 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
07 au 11 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
02 au 06 Août 2027	Présentiel - Casablanca
27 Sep. au 01 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Maroc Performance

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés