



# Cycle Affirmation de Soi en toutes circonstances et sereinement

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/cycle-affirmation-de-soi-en-toutes-circonstances-et-se-reinement>

 DURÉE  
**5 jours (35h)**

 RÉFÉRENCE  
**DP22**

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

## 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

## 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

- 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

 19 au 23 Oct. 2026

 Distanciel

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

## Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : [contact@maroc-performance.com](mailto:contact@maroc-performance.com)

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 22/09/2026 — Réf : DP22

Maroc Performance — Tous droits réservés