



## Affirmer son Opinion et Gestion des Emotions

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/affirmer-son-opinion-et-gestion-des-emotions>

 DURÉE  
**2 jours (14h)**

 RÉFÉRENCE  
**DP84**

 CATÉGORIE  
**Gestion des Emotions**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Mieux se connaître
- ✓ Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- ✓ Réagir efficacement dans une relation
- ✓ Faire face aux comportements négatifs des autres
- ✓ Traiter les désaccords
- ✓ Dire les choses avec diplomatie

### POUR QUI ?

- ✓ Collaborateur, assistante, assistante de direction désirant s'affirmer
- ✓ Cadres et/ou managers



## Programme détaillé

### 1 / Faire face à tout type de situation

- Savoir reconnaître, gérer et utiliser ses émotions
- Visualiser et élargir ses marges de manoeuvre
- Se «programmer» durablement comme les sportifs de haut niveau
- Développer le courage des décisions

### 2 / La puissance du langage

- Comprendre ce que les mots disent et ne disent pas
- Evaluer le poids et le sens caché des mots
- Elaborer une méthode d'action et de réaction adaptée à chaque situation

### 3 / Décoder le discours

- Adopter l'attitude d'écoute adaptée
- Choisir la bonne technique de reformulation
- Savoir répondre aux questions
- Développer son esprit d'à-propos

### 4 / Développer sa force de conviction

- Clarté des propos, gestuelle, conviction, présence, humour
- Mettre en valeur ce qui fait son originalité
- Positiver ses différences et «assurer»
- Augmenter son sens de la répartie et de l'improvisation par la créativité pratique

## 5 / Adopter les comportements efficaces

- Identifier le sens des messages non-verbaux
- Repérer ses différents registres de communicant
- Maîtriser ses émotions et gagner en sérénité
- S'affirmer sans agressivité

## 6 / S'affirmer dans les situations difficiles

- Donner un ordre et formuler une demande
- Dire non
- Faire une critique, exprimer un grief
- Rester maître du jeu face aux objections
- Désamorcer les manipulations au quotidien
- Déjouer les propos déstabilisants
- Exprimer des critiques constructives
- Clarifier les enjeux personnels et professionnels dans les situations difficiles
- Etablir un contrat personnel de succès

## 7 / Gérer ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation
- Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins
- Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles
- Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme

## 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

 14 au 15 Juil. 2026

 Présentiel - Casablanca

 10 au 11 Sep. 2026

 Distanciel

 10 au 11 Nov. 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>