

CRÉER ET/OU ANIMER UN ATELIER "AFFIRMATION DE SOI"

I 332 425 021 S

OBJECTIFS :

- Définir et différencier estime de soi, affirmation de soi et confiance en soi.
- Utiliser des outils et méthodes permettant de développer, chez les personnes accompagnées, les comportements assertifs et les compétences du self-actualisation.
- Concevoir un atelier affirmation de soi permettant de restaurer la confiance en soi chez les personnes en incapacité de s'affirmer auprès des autres.

CONTENU :

- Favoriser l'affirmation de soi :
 - Les postulats d'une communication coopérative.
 - La dialectique "estime de soi / affirmation de soi" : la première est nécessaire pour la seconde, la seconde renforce la première.
 - Différencier "estime de soi"/"affirmation de soi" et "confiance en soi".
- Le "moi" et le "soi" : approche systémique et développementale.
- Les différents types de comportements : agressif, passif, affirmatif ou assertif.
- Reconnaître les attitudes assertives et faire face aux attitudes non assertives.
- Aborder les conflits positivement :
 - La construction identitaire en jeu. La notion d'absent implicite.
- La communication coopérative, sans violence :
 - La communication assertive.
 - > S'entraîner à être assertif dans une démarche de médiation. Ecoute active, empathie.
 - > Apprendre à dire "non" avec diplomatie.
 - Apprendre à recevoir des critiques, les utiliser pour évoluer.

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques. Exercices. Études de cas. Échanges.

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS ➤ Page 280 • MODALITÉS D'ÉVALUATION ➤ Page 3

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES ➤ Page 3.

PERSONNEL CONCERNÉ :

- Tout personnel paramédical, social, éducatif ainsi que des collectivités et des divers services ayant en charge des personnes souffrant de phobies sociales ou d'incapacité "d'affirmation de soi".

PRÉ-REQUIS :

- Aucun.

FORMATEUR(S) & QUALITÉ :

- 1 formateur en relations humaines.

PARTICIPANTS • DURÉE :

- 6 à 14
- 5 jours (35 h)

DATES • LIEU :

- 14 au 18/09/2020 ➤ LA ROCHELLE
- 21 au 25/06/2021 ➤ LA ROCHELLE
ou 13 au 17/09/2021 ➤ PARIS

COÛT PÉDAGOGIQUE ➤ LA ROCHELLE 1 288 €
PARIS 1 388 €

Réalisable au sein de votre établissement.
Tarif groupe sur demande.