

Maîtrise et Affirmation de Soi (niveau 1)

Lien : https://innov-maroc.com/formation/matrise-et-affirmation-de-soi-niveau-1

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
ASA42

CATÉGORIE
Développement Personnel des Assistants

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Développer la confiance en soi
- Acquérir les clés pour oser s'affirmer en toute situation
- Faire face aux comportements négatifs des autres
- Traiter les désaccords
- Dire les choses avec diplomatie

INNOV MAROC

POUR QUI ?

- Manager
- Cadre
- Chef de projet
- Assistante
- Toute personne souhaitant développer son assertivité

INNOV MAROC



Programme détaillé

1 / Identifier son style relationnel

- Connaître son profil relationnel
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs

2 / Développer et renforcer son estime de soi

- Se respecter soi-même et respecter les autres
- S'appuyer sur ses qualités et s'en servir comme levier de confiance en soi
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Nourrir l'estime de soi

3 / Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations

4 / Formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC
- S'entraîner à la formuler de façon positive

INNOV MAROC

- S'affirmer pour convaincre

5 / S'affirmer face aux critiques

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- Répondre sereinement aux critiques justifiées
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

6 / S'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander
- Oser dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la repartie

7 / Réagir efficacement en situation complexe

- Faire face aux comportements agressifs
- Tenir ses positions et ne pas perdre de vue ses objectifs
- Avoir confiance en ses idées et les défendre
- Identifier et désamorcer les tentatives de manipulation

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

INNOV MAROC

Prochaines dates programmées

15 au 16 Déc. 2026	Distanciel
18 au 19 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 21 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
17 au 18 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
17 au 18 Août 2027	Présentiel - Casablanca

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

Réservation & Renseignements

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

INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC