



## AFFIRMATION DE SOI

Date de mise à jour : 18/06/2024

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de:

- Mieux se connaître
- Développer la confiance et l'affirmation de soi
- Etre force de proposition
- Réagir efficacement dans toute situation
- Faire face aux comportements négatifs
- Traiter les désaccords

#### Public

Salariés d'entreprise

#### Pré-requis

Aucun pré-requis

#### Modalités

Evaluation préformative - Entretien individuel

#### Délais d'accès

Entrées / sorties permanentes

#### Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap)

#### Tarifs

1 260€ HT

#### Durée

3 jours

#### Lieu(x) de formation

- Le Havre
- Évreux

### CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

**ÉVREUX**  
du BAC PRO à la Licence Pro  
422, rue Henri Becquerel  
Parc d'activités de la forêt  
27000 Evreux  
02 78 79 00 19

**LE HAVRE**  
du CAP à la Licence Pro  
115, rue Desramé  
76620 Le Havre  
02 35 54 69 50

**PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE**  
du CAP au BAC PRO  
18, avenue du Bois  
76330 Port-Jérôme-sur-Seine  
02 35 38 38 22

**VERNON**  
Titres ingénieurs  
1, avenue Hubert Curien  
Campus de l'Espace  
27200 Vernon  
02 78 79 00 19

## CONTENU DE LA FORMATION

Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les conséquences de ces comportements
- Muscler sa confiance en soi
- S'appuyer sur ces qualités et ses réussites
- Positiver les difficultés
- Oser croire en sa légitimité
- S'affirmer positivement dans une relation
- Oser demander, proposer
- Savoir dire non si nécessaire
- Faire face aux critiques (voir une critique comme une information et non comme une remise en cause)
- Gérer les critiques avec des techniques pertinentes et fiables
- Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

### Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules (elearning).

### Moyens pédagogiques

Pédagogie active et participative : travaux en sous-groupes autour d'études de cas, de situations concrètes, jeux de rôles, retour d'expérience. Remise de supports pédagogiques.

### Équipe pédagogique

Formateur(rice)s expert(e)s titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnel(le)s du métier, psychologues du travail.

### Modalités d'évaluation et d'examen

Attestation d'acquisition des capacités professionnelles

## CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

**ÉVREUX**  
du BAC PRO à la Licence Pro  
422, rue Henri Becquerel  
Parc d'activités de la forêt  
27000 Evreux  
02 78 79 00 19

**LE HAVRE**  
du CAP à la Licence Pro  
115, rue Desramé  
76620 Le Havre  
02 35 54 69 50

**PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE**  
du CAP au BAC PRO  
18, avenue du Bois  
76330 Port-Jérôme-sur-Seine  
02 35 38 38 22

**VERNON**  
Titres ingénieurs  
1, avenue Hubert Curien  
Campus de l'Espace  
27200 Vernon  
02 78 79 00 19