

AFFIRMATION DE SOI

Date de mise à jour : 03/03/2026

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

INDICATEURS DE PERFORMANCE

Les effectifs pour cette formation ne sont pas suffisants pour produire des statistiques.

Public

Salariés d'entreprise

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités d'inscription

Inscription et signature de la convention de formation.
Evaluation préformative avant l'action de formation.

Délais d'accès

Entrées / sorties permanentes. Transmission de la convention 15 jours avant le début de la formation.

Handicap

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

Tarifs

1 260€ HT (+ 420€ pour l'évaluation pré-formative)

Durée

4 jours (Evaluation pré-formative comprise)

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 connaitre 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