

# DÉVELOPPER SON ASSERVITÉ ET LA CONFIANCE EN SOI

**CODE STAGE : DVP312**

## OBJECTIFS

Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation de soi.

Mieux gérer son trac, ses émotions.

Gagner en aisance dans ses relations professionnelles.

## DURÉE

2 jours

## PUBLIC

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel.

## PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

## PROGRAMME

### PEDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Module 1 : Découvrir les bases de l'affirmation de soi et de l'aisance

Comprendre les raisons qui nous empêchent parfois d'être affirmé ; ce qui nous prive de nos capacités.

Apprendre à « se programmer » pour gagner en affirmation, en confiance en soi, en mobilisation de ses ressources.

Savoir sortir de l'hésitation, savoir choisir, décider et agir.

Découvrir comment diminuer, mieux gérer la pression et le trac.

### Module 2 : Maîtriser son mental

code2utf('8211',0) Changer et positiver lcode2utf('8217',0)image que lcode2utf('8217',0)on a de soi.

code2utf('8211',0) Interrompre mentalement les messages négatifs que lcode2utf('8217',0)on  
scode2utf('8217',0)envoie (et que lcode2utf('8217',0)on envoie).

code2utf('8211',0) Reconnaître ses réussites et ses ressources.

code2utf('8211',0) Prendre appui sur elles pour se convaincre de soi-même et scode2utf('8217',0)affrmer.

### Module 3 : Gérer ses émotions, ses actes

code2utf('8211',0) Découvrir lcode2utf('8217',0)impact de sa respiration, de ses postures corporelles, de sa voix  
sur ses propres émotions et sur la maîtrise de ses actes, de ses comportements.

code2utf('8211',0) Apprendre à utiliser sa respiration, ses postures et sa voix pour mieux gérer son trac, son  
stress, son impact sur les autres.

### Module 4 : Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée de plus en plus instantanément

code2utf('8211',0) Savoir se donner des déclencheurs pour accéder rapidement à ses ressources, à son  
affirmation, même dans des situations difficiles.

