



LeDôjô

Estime et Affirmation de Soi

Centre de développement personnel et professionnel

Cette formation, d'une durée de quatre jours, est ouverte à toute personne qui, dans sa vie personnelle ou professionnelle, doit prendre des décisions et les faire accepter, qui souhaite dire « oui » quand la situation invite à dire « oui » et dire « non » quand la situation invite à dire « non », sans regrets ni remords, qui veut adopter des attitudes et des comportements assertifs pour modifier la nature de ses échanges relationnels et faciliter l'atteinte des objectifs satisfaisants, réalistes et motivants.

Avoir de l'autorité ne se décrète pas mais se construit et s'entretient. Être affirmé dans la vie, c'est exprimer ce que l'on pense, ce que l'on ressent, ce que l'on veut en toutes circonstances.

L'affirmation de soi vise le développement de la personne et l'acquisition d'une autorité saine dans tous les domaines de sa vie. Acquérir et développer des comportements et attitudes affirmés permet d'être efficace, authentique, éthique et à l'aise dans les rapports humains.

Bien que l'affirmation de soi permette d'améliorer toutes les relations et les communications dans la vie personnelle et professionnelle, elle nous semble particulièrement efficace dans les domaines suivants :

La Communication : Développer des communications honnêtes et ouvertes dans un climat de tolérance et d'innovation.

La Négociation : Viser et atteindre des objectifs précis et clairement affichés « jouer cartes sur table ».

Le Management : Savoir prendre et faire exécuter des décisions, même difficiles et impopulaires.

La Concertation : Exprimer ce que l'on pense sans faiblesse, ni agressivité (ni paillason, ni hérisson) et rechercher des compromis réalistes.

L'Entretien d'Évaluation : Savoir exprimer et recevoir des évaluations positives et négatives sans encenser ni dévaloriser.

Le Développement Personnel : Très utile dans la vie professionnelle, l'affirmation de soi se révèle enrichissante pour l'ensemble de la vie de l'individu : relation de couple, relations avec les enfants, relations de la vie en général.

Vous apprendrez :

- Une stratégie de choix parmi les divers comportements relationnels :

À l'aide de tests d'auto-évaluation vous découvrirez vos dominantes dans plusieurs modèles de comportements possibles et pourrez alors choisir ceux que vous voulez développer dans différents contextes spécifiques.

- Comment vous donner des objectifs motivants et vous affirmer par rapport à un but précis :

- S'affirmer et faire preuve d'autorité dans la vie commence par la nécessité de savoir ce que l'on veut. Nous n'atteignons que ce que nous sommes capables de concevoir.

- Clarifier les objectifs réels que l'on poursuit, savoir se donner de nouveaux buts plus propices à déclencher des comportements «affirmés» sont des aspects importants de la formation.

- Les moyens pratiques : Des exemples de buts et d'objectifs définis de telle sorte qu'ils provoquent automatiquement des comportements de fuite, d'agressivité, de manipulation vous seront présentés et contrastés avec des exemples typiques de «buts affirmés» qui développent l'affirmation tranquille de soi.

Vous serez invité à formuler des objectifs individuels qui seront intégrés dans un contrat pédagogique passé entre vous-même, les autres membres du groupe et l'animateur.

Les différents modèles :

L'affirmation de soi se définit en termes comportementaux. Une personne est dite «affirmée» quand ses comportements ont des caractéristiques spécifiques, objectivables et observables, dont l'ensemble est congruent autant au niveau verbal que non-verbal. Vous apprendrez à repérer chez vous-même et chez les autres les différents comportements «non-affirmés» : la fuite, l'agressivité, la manipulation, et les comportements «affirmés».

À l'issue de cette formation vous serez en mesure de :

- Exprimer clairement, sincèrement et de manière congruente vos pensées, vos sentiments, vos émotions, vos souhaits et vos désirs.
- Poursuivre votre objectif dans une situation donnée, en restant ferme, persistant et déterminé quant à votre but, tout en affirmant vos droits et en respectant ceux des autres.
- Négocier des compromis réalistes entre désirs légitimes et contradictoires.
- Faire face aux agressions morales et psychologiques de la vie quotidienne.
- Donner, accepter, refuser, demander, vous donner des signes de reconnaissance, des marques d'attention positives ou négatives, en toutes situations.

Cette formation, met à la disposition des participants plusieurs modèles de comportements «affirmés». Libre à chacun de les refuser, de les utiliser, ou de les adapter selon sa personnalité et ses objectifs personnels dans les contextes de son choix.

Les méthodes de travail résolument actives, font appel en permanence aux expériences des participants dans leurs divers domaines de vie. Des questionnaires, des tests d'auto-évaluation, des discussions dirigées, des études de cas, des jeux de rôles et des exercices pratiques mettent en exergue les concepts traités en rapport avec le vécu de chacun.

Des tâches à réaliser entre les deux sessions de formation encouragent la mise en pratique immédiate des modèles proposés et permettent la validation de leur efficacité.

Animateur

Pascal SEMLALI

Qualifié



Sarl Jane TURNER - Capital de 20000 € - RCS Paris B 353974041. N° Siret 35397404100017. APE 7022 Z
Le DÔJÔ - 2, Square Vermeuouse 75005 PARIS - Tél. 01-43-36-51-32 - Site WEB : www.ledojo.fr