

obe^a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

www.obea.fr

Affirmation de soi

OBJECTIFS

- Se connaître et connaître les autres
- Découvrir et développer une attitude d'affirmation de soi

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Connaissance de soi, connaissance des autres

- Les états du moi
- Les positions de vie
- Le schéma de la communication

2- Les différents types de comportement face aux autres

- Les 4 types d'attitude : passivité, manipulation, agressivité et assertivité
- Bilan individuel de son potentiel et des points à améliorer

3- Développer l'attitude d'assertivité

- S'autoriser à dire et à agir en définissant ses droits, en respectant ceux des autres
- Exprimer ses sentiments avec authenticité
- Savoir exprimer ses émotions et échanger des signes de reconnaissance positifs
- Savoir dire non ou comment refuser

4- Faire face aux situations conflictuelles

- Adresser ou accepter une critique
- Les attitudes en situation de conflit
- Prévenir et gérer les conflits

5- La reconnaissance

- Les signes de reconnaissance
- Le processus de reconnaissance

6- Formaliser un contrat de progrès

TOUTES LES SESSIONS