



NR CONSEIL

Développer son affirmation

Public concerné

> Toute personne souhaitant renforcer la confiance en soi.

Objectifs

- > **Renforcer** la connaissance de soi
- > **Oser** être soi et savoir exprimer ses demandes
- > **Développer** son affirmation

Méthodologie & Moyens

- > **Les mécaniques de l'estime de soi**
 - Qu'est-ce que l'estime de soi ?
 - Repérer les sources de l'estime de soi et ses freins
- > **Évaluer sa propre estime de soi**
 - Faire un diagnostic
 - Prendre conscience de l'image que l'on renvoi.
- > **S'affirmer sereinement avec la méthode DESC**
 - Les positions de vie
 - L'assertivité
 - Formuler ses besoins et exprimer une demande
 - Apprendre à dire non
 - Accepter une critique
 - Apprendre à faire un retour constructif
- > **Le processus de confiance en soi**
 - Zones constitutives de l'identité.
 - Spirale de l'évolution de la confiance.
- > **Elaborer un plan d'action**
 - Identifier ses axes d'amélioration dans l'affirmation de soi
 - Se fixer des objectifs de progrès

Durée :
2 jours

Animation :
Neda Radonic,
Psychologue et
coach certifiée