

# S'affirmer avec confiance

**08.30 – 09.00**

Accueil avec café et croissants

## Matin

### Renforcer sa confiance en soi

- Identifier ses ressources, compétences et qualités personnelles
- Comprendre les freins à l'affirmation de soi et les transformer en leviers
- Développer une posture assertive et respectueuse dans les relations professionnelles
- Exercice guidé : cartographie de ses forces et zones de progression

## Pause

### Oser s'affirmer avec calme et justesse

- Décider d'agir plutôt que de subir : passer du constat à l'action
- Formuler des propositions et solutions constructives
- Adapter sa communication à la personnalité de son interlocuteur avec la méthode DISC
- Études de cas : ajuster son ton, son rythme et son message selon les profils comportementaux

**12.00 – 13.00**

Repas

## Après-midi

### S'exprimer dans des situations à enjeu

- Apprendre à dire non avec diplomatie et assurance
- Poser des limites claires sans créer de tension
- Formuler des demandes et des désaccords de manière constructive
- Se faire entendre dans des échanges difficiles ou face à des personnalités dominantes
- Jeux de rôle et mises en situation pratiques

## Pause

### Consolider sa posture affirmée

- Développer une communication authentique et alignée
- Intégrer les outils d'assertivité dans le quotidien professionnel
- Feedback personnalisé sur les mises en pratique
- Élaboration d'un plan d'action individuel

## 16.30

fin du séminaire

L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme en cas de nécessité.