



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

## Comment développer LA CONFIANCE EN SOI ?

# S’AFFIRMER personnellement et professionnellement

Etre avec les autres en restant soi-même

Avoir davantage confiance en soi... Etre à l'aise au milieu des autres... Souvent la peur, les échecs, les tensions relationnelles ou l'agressivité empêchent ce positionnement juste dans les relations familiales et professionnelles, et dans la vie sociale.

La formation est un atelier partant des expériences et difficultés de chacun. Il s'agit de trouver des postures et des stratégies, dans ma vie personnelle et professionnelle, pour : pouvoir exprimer ce que je pense, ce que je ressens, ce que je veux ou ce que je refuse... Pouvoir prendre ma place en famille, avec les amis, dans les équipes de travail... Dépasser ma timidité ou traiter mon agressivité... M'affirmer sans violence, de façon ferme, sereine et conciliante.

### OBJECTIFS

- ▶ Pouvoir être soi-même
- ▶ Développer la confiance en soi.
- ▶ S'affirmer et s'exprimer sans peur ni agressivité.
- ▶ Vivre des relations sereines et constructives à la maison, au travail, dans la vie sociale

### DESTINATAIRES

- ▶ toute personne qui souhaite améliorer ses relations interpersonnelles
- ▶ cadres et salariés des entreprises, institutions et collectivités (financement possible sur les fonds de la formation professionnelle continue)
- ▶ personnels éducatifs, enseignants, soignants
- ▶ personnes en recherche d'emploi (financement possible par Pôle Emploi)

### PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d'expérimenter, de partager :

#### POUVOIR ETRE MOI-MEME

- ▶ Comprendre d'où viennent mes difficultés
- ▶ Traiter mes difficultés
- ▶ Retrouver mes valeurs et mes priorités
- ▶ Développer la confiance en moi

#### RESTER MOI-MEME AU MILIEU DES AUTRES

- ▶ Trouver la juste distance dans les relations quotidiennes
- ▶ Comprendre et traiter l'agressivité (la mienne et celle de l'autre)
- ▶ Trouver la posture et les stratégies adaptées dans les relations humaines

#### DEVELOPPER DES RELATIONS SEREINES ET CONSTRUCTIVES

- ▶ Connaître les règles et les filtres de la communication
- ▶ Echanger avec mes proches sans timidité ni raideur
- ▶ Dépasser le trac pour prendre la parole
- ▶ M'exprimer sans jugement ni violence

### ORGANISATION

à LA POSSESSION  
Centre social Nelson Mandela  
27-28 mars 2014

### DURÉE

de 8h30 à 16h30  
14 h de formation

### TARIF

Entreprises : 400 €  
Individuels : 130 €  
(à négocier selon vos possibilités)

### TÉLÉCHARGEZ

[le formulaire d'inscription](#)

### CONTACT

Marc THOMAS Formateur  
Dirigeant de *Compétences relationnelles*  
[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)  
[relationnelles.com](http://relationnelles.com)  
06 93 41 96 62  
(de mai à fin septembre :  
09 77 97 38 63)

*Compétences relationnelles* est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 41 57 02521 57  
Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.