

# S'affirmer au quotidien et développer la confiance en soi

Durée: 21 heure(s) | soit 3 jour(s)

---

Niveau à la sortie : Sans niveau

## Public concerné

Professionnels du sanitaire et social

Professionnels en ESAT (travailleurs en situation de handicap)

---

## Prérequis et conditions d'accès

Aucun prérequis

---

## Objectif(s) professionnel(s) visé(s)

Expliquer son mode de communication et celui de l'autre

Affirmer ses opinions, sans peur de jugement

S'exprimer avec confiance et identifier ses besoins

Se positionner

Identifier les situations d'inconfort professionnel

Savoir dire « non » sans agresser l'autre

Prendre la parole face à un groupe

Gérer son stress

---

## Compétences visées

Développer la confiance en soi pour une meilleure efficacité professionnelle et un bien-être au travail

## Contenu de la formation

## **La communication et la relation**

Notion de bases sur la communication

Importance du non-verbal

La place de parole, des mots, des échanges

## **Les différentes attitudes de communication**

Ce qui favorise et ce qui freine la communication

## **Les différentes situations de gestion de communication**

État des lieux des situations professionnelles ressenties ou vécues difficilement

Comment réagir face à un refus, à une demande, une critique ou un problème

La gestion des situations d'agressivité

## **La connaissance de soi**

Ses centres d'intérêt et goûts

Ses habiletés et aptitudes

## **L'affirmation de soi**

La juste distance professionnelle

L'expression, la reconnaissance et la gestion de ses émotions, ses sentiments

Les critiques, les demandes des uns et des autres : comment y répondre positivement

La reconnaissance de ses torts

Les compromis, la négociation, savoir dire non

## **Accès**

**Modalité d'accès au diplôme** : Non

**Accès par bloc de compétences** : Non

**Conditions d'accès** : Pas de sélection

## **Validation**

**Test de positionnement amont** : Questionnaire en ligne ou quizz

**Evaluation et validation des compétences** : Questionnaire en ligne ou quizz

**Sanctions de la formation** : Attestation de fin de formation (attestation des acquis)

## **Méthodes pédagogiques**

Présentiel

Apports théoriques

Mise en situation

Jeux de rôle

Utilisation de photolangage

## Intervenant(s)

**Intervenant(s) permanent(s)** : Cadre de santé, Infirmier, Éducateur spécialisé, Psychologue

## Tarif (en €)

510€ en inter

## Accessibilité de la formation

Dans le but de renforcer la qualité et l'efficacité de l'accueil du public qu'il soit en situation de handicap ou non, le centre de formation met en oeuvre des actions adaptées répondant aux attentes :

Accessibilité pédagogique des formations : organiser l'accueil des personnes handicapées avant même de les accueillir

Organisation de la compensation du handicap des personnes en formation, autant que nécessaire

Accessibilité de l'ensemble des locaux du centre de formation

Adaptation des moyens de la prestation : accessibilité de la formation

Accessibilité du site (cf. livret d'accessibilité)

Mentions d'accessibilité à tous types de handicap

Référents handicaps

Pour plus d'informations, rendez-vous sur la page accessibilité-handicap de notre site web.