

# S'AFFIRMER POUR DÉVELOPPER SON POTENTIEL

---

**28, 29 & 30 OCTOBRE 2020**  
**FORMATION EN **PRESENTIEL****  
**DIJON**

**3 JOURS POUR APPRENDRE À EXPRIMER SES  
OPINIONS, SES BESOINS, SES DÉSIRS**

**POUR S'AFFIRMER SANS S'IMPOSER**

**POUR ÊTRE MIEUX AVEC LES AUTRES  
ET AVEC SOI-MÊME !**





# PROGRAMME DE FORMATION

28, 29 & 30 OCT.

.....

Apprendre à s'affirmer pour gagner en sérénité et se révéler pleinement, c'est apprendre à exprimer ses émotions sans avoir peur d'être rejeté·e, c'est savoir dire « non » pour s'affirmer sans s'imposer, c'est travailler sur soi afin de simplifier ses relations tout en restant soi-même. Cette formation a pour objectif de vous permettre d'évoluer dans des situations complexes tout en gagnant en efficacité et en confiance en soi.

**3 jours pour apprendre à développer sa communication interpersonnelle, identifier ses émotions et celles des autres et développer son assertivité pour faire face à des situations difficiles.**

**L'occasion de mettre en place une stratégie de changement pour réduire son stress et aller dans le sens du respect de soi et des autres, gage d'un cadre de vie harmonieux, clé d'un épanouissement personnel.**

Une formation ludique, orientée sur la relation à soi et aux autres, pour trouver en soi les ressources et retrouver les bons réflexes de communication qui permettent de gagner en impact et en crédibilité.

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

**3 jours construits autour de 6 objectifs pratiques** qui mélangent à la fois une prise de conscience et des outils opérationnels et directement transposables dans son contexte.

À L'ISSUE DE LA FORMATION, LES PARTICIPANT·ES SERONT EN MESURE DE :

- COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE L'AFFIRMATION DE SOI ET LEURS RÉFLEXES DE COMMUNICATION
- FORMULER UNE DEMANDE ET UN REFUS
- EXPRIMER ET RÉAGIR À UNE ÉMOTION AGRÉABLE
- EXPRIMER ET RÉAGIR À UNE CRITIQUE, JUSTIFIÉE ET INJUSTIFIÉE
- RECONNAÎTRE ET NOMMER SES DROITS PERSONNELS
- METTRE EN PLACE UN PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ POUR S'AFFIRMER AU QUOTIDIEN

Une approche basée sur la pédagogie active et ludique, le partage d'expérience et la mise en situation afin de vous transmettre des méthodes simples et efficaces pour atteindre vos objectifs + 1 jeu de carte-outils transmis à l'issue de la formation :-)

LES +

## EVALUATION



Une évaluation des acquis d'apprentissage et de satisfaction est réalisée en fin de parcours afin d'évaluer l'impact de la formation sur le participant.



# INFOS PRATIQUES



## PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

- Cette formation s'adresse à toute le monde : étudiants, doctorants, demandeurs d'emploi, salariés...
- Aucun pré-requis nécessaire, cette formation est adaptée à tout public souhaitant travailler sur l'affirmation de soi et l'amélioration de sa qualité de vie tant personnelle que professionnelle.



## COÛT

- Inter-entreprise : 500€ par jour
- Places offertes pour les étudiants, les demandeurs d'emploi et le personnel des membres fondateurs de la FCS Bourgogne Franche-Comté (uB, UFC, UBFC, BSB...)



## LIEU ET HORAIRES

- Maison Régionale de l'innovation - 64A rue Sully - Dijon - de 9h à 17h (*accueil café 8h45*)
- Hébergement et repas à la charge de l'apprenant (étudiants, nous contacter)

### Qui sommes-nous ?

Une animatrice de formation TalentCampus depuis 2016 et un psychologue, expert en affirmation de soi. A nous deux, nous allions ingénierie pédagogique, formation en développement de compétences sociales, facilitation graphique et expertise sur cette thématique.

Une complémentarité que l'on vous propose de partager dans ce programme de formation sur-mesure de 3 jours !

## VOS FORMATEURS...



**Cédric Tomicki &  
Stéphanie Raymond**

### INFOS / INSCRIPTION :

 [Pour vous inscrire, cliquez ici](#)

 [inscription@talent-campus.fr](mailto:inscription@talent-campus.fr)

 07 69 28 36 01 (Stéphanie)

**LES { LA FORMATION QUI TRANSFORME, VRAIMENT ! }**  
**TRANSFORMATEURS**