

DAHAN CONSEIL

101 rue philippe livry-level, 14760 Bretteville-sur-Odon

contact@dahan-conseil.fr

Tel : 06 63 64 00 76

www.dahan-conseil.fr



2026 - Programme de formation

Intitulé de la formation : **AFFIRMATION DE SOI ET ASSERTIVITE**

DUREE ET LIEU DE FORMATION

- **Durée en heures** : 14h soit 2 jours
- **Lieu** : 101 RUE PHILIPPE LIVRY-LEVEL, 14760 BRETTEVILLE-SUR-ODON

PUBLIC CONCERNE

- La formation s'adresse à tout public.

PREREQUIS

- Aucun prérequis

ACCESSIBILITE

- Entre 0.5 et 1 mois suivant la demande.

FORMATEURS

- Monsieur Jérôme DAHAN président DAHAN CONSEIL, spécialiste de la stratégie en communication médias et communication orale.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous devez être capable de :

- Développer sa performance relationnelle
- Muscler sa confiance en soi pour mieux gérer une situation inter personnelle difficile
- Prendre enfin toute sa place

CONTENU DE LA FORMATION

Développer sa performance relationnelle

- Communiquer efficacement à chaque étape
- Savoir faire preuve d'intelligence émotionnelle
- Savoir détecter les états du moi dominant
- Prendre conscience du lâcher-prise
- Être capable d'utiliser les outils nécessaires à l'affirmation de soi
- Identifier son iceberg de personnalité

DAHAN CONSEIL

101 rue philippe livry-level, 14760 Bretteville-sur-Odon

contact@dahan-conseil.fr

Tel : 06 63 64 00 76

www.dahan-conseil.fr



Muscler sa confiance en soi pour mieux gérer une situation inter personnelle difficile

- Apprendre à modifier son estime de soi
- Identifier les petites voix négatives qui nous découragent, pour les faire taire
- Repérer la différence entre l'image perçue et l'image reflétée
- Savoir s'accepter tel que l'on est
- Savoir écouter ses besoins profonds
- Désamorcer une situation conflictuelle

Prendre enfin toute sa place

- Apprendre à demander
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la répartie
- Savoir éviter le triangle de Karpman
- Savoir être juste avec soi-même et avec les autres
- Prendre le recul suffisant dans la gestion de situations difficiles en équipe

ORGANISATION DE LA FORMATION

Moyens pédagogiques et techniques prévus :

- Accueil des Stagiaires dans une salle dédiée à la formation avec stationnement gratuit.
- Fourniture des moyens techniques suivants : Paperboard, Wifi, Vidéoprojecteur,...
- Fourniture des supports de formation :
 - Documents supports de formation projetés.
 - Exposés théoriques.
 - Mise en situation et temps d'échanges entre les bénéficiaires et le formateur.
 - Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation (envoi par mail ou dépôt extranet).

Tarif : formation intra et inter – sur devis en fonction de vos besoins et du nombre de stagiaires. Formation 100% personnalisable. N'hésitez pas à nous contacter depuis la page contact ou par téléphone.

Modalités d'évaluation :

Évaluation finale de la formation se fera sous forme d'une valuation lors des exercices d'application de la part du formateur.

Accessibilité aux personnes en situation d'handicap :

Sur demande : la formation est accessible aux personnes en situation d'handicap sur étude de leurs demandes et de leurs besoins. Possibilités d'aménagement des modalités pédagogiques, techniques et d'évaluations pour s'adapter au mieux à leurs profils.