



Assistants : développer confiance en soi

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/assistants-developper-confiance-en-soi>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
ASA38

 CATÉGORIE
**Développement
Personnel des
Assistants**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Mieux connaître ses forces et transformer ses faiblesses
- ✓ Faciliter son développement personnel et professionnel
- ✓ Développer ses qualités relationnelles

POUR QUI ?

- ✓ Assistant(e)



Programme détaillé

1 / Le concept de confiance en soi

- Les liens entre : comportements, ressentis et estime de soi
- Les 6 dimensions qui contribuent à la création du concept de soi
- 3 piliers forts de la confiance en soi
- Les comportements et ressentis vis-à-vis de soi-même
- L'impact des comportements et des ressentis dans ses relations aux autres

2 / Analyser sa capacité à communiquer

- Connaitre ses atouts
- Les causes de difficulté à communiquer
- Développer 4 axes de réflexion

3 / S'affirmer en analysant sa capacité

- Faire un auto-diagnostic
- Se positionner sur un histogramme d'attitudes
- Se fixer des axes de progrès

4 / Développer sa capacité d'affirmation

- Oser s'affirmer
- S'entraîner à oser exprimer ses sentiments

5 / Prévenir les conflits pour les éviter

- Détecter les signes avant-coureurs
- Les obstacles à une négociation gagnant/gagnant
- Les six étapes d'une clarification utile
- Développer des aptitudes pour prévenir les conflits

6 / Les positions de vie

- Analyser ses réactions en situation de stress
- S'entraîner à une dynamique positive
- Développer une communication positive : les pistes

7 / Les messages contraignants

- Les identifier
- Apprendre à s'en dégager
- Faire des liens entre stress et messages contraignants

8 / Optimiser le stress

- Analyser sa capacité à s'en protéger
- Utiliser le bon stress

9 / Choisir une stratégie de réussite

- Analyser le processus de ses réussites individuelles
- Faire émerger les potentialités
- Les signes de reconnaissance

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 26 au 27 Nov. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@innov-maroc.com

 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

Document généré le 23/10/2026 — Réf : ASA38
INNOV MAROC — Tous droits réservés