



Maîtrise et Affirmation de Soi (niveau 1)

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/matrise-et-affirmation-de-soi-niveau-1>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
ASA42

 CATÉGORIE
**Développement
Personnel des
Assistants**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Développer la confiance en soi
- ✓ Acquérir les clés pour oser s'affirmer en toute situation
- ✓ Faire face aux comportements négatifs des autres
- ✓ Traiter les désaccords
- ✓ Dire les choses avec diplomatie

POUR QUI ?

- ✓ Manager
- ✓ Cadre
- ✓ Chef de projet
- ✓ Assistante
- ✓ Toute personne souhaitant développer son assertivité

INNOV MAROC



Programme détaillé

1 / Identifier son style relationnel

- Connaître son profil relationnel
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs

2 / Développer et renforcer son estime de soi

- Se respecter soi-même et respecter les autres
- S'appuyer sur ses qualités et s'en servir comme levier de confiance en soi
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Nourrir l'estime de soi

3 / Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations

4 / Formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC
- S'entraîner à la formuler de façon positive

- S'affirmer pour convaincre

5 / S'affirmer face aux critiques

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- Répondre sereinement aux critiques justifiées
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

6 / S'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander
- Oser dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la repartie

7 / Réagir efficacement en situation complexe

- Faire face aux comportements agressifs
- Tenir ses positions et ne pas perdre de vue ses objectifs
- Avoir confiance en ses idées et les défendre
- Identifier et désamorcer les tentatives de manipulation

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

 15 au 16 Déc. 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 25/10/2026 — Réf : ASA42
INNOV MAROC — Tous droits réservés