

Assistants : développer confiance en soi

Lien : https://maroc-performance.com/formation/assistants-developper-confiance-en-soi

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
ASA38

CATÉGORIE
Développement Personnel des Assistants

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Mieux connaitre 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

Maroc Performance

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

Maroc Performance

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
23 au 24 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
22 au 23 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
22 au 23 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
24 au 25 Août 2027	Présentiel - Casablanca

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

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance