

Maîtrise et Affirmation de Soi (niveau 2)

Lien : https://maroc-performance.com/formation/matrise-et-affirmation-de-soi-niveau-2

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
ASA43

CATÉGORIE
Développement Personnel des Assistants

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Etre capable de limiter ses réactions inefficaces dans une relation
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Gérer efficacement les comportements négatifs des autres
- Formuler des demandes et des critiques de manière constructive

POUR QUI ?

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

Maroc Performance



Maroc Performance

Programme détaillé

1 / Connaître son style relationnel

- Découvrir son style assertif
- Mettre en œuvre les clés pratiques d'attitude assertive

2 / Réagir face aux comportements déstabilisants

- Faire face aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs
- Trouver les parades appropriées pour rester assertif

3 / Exprimer une critique constructive

- Préparer sa critique avec la méthode DESC
- S'entraîner à la formuler de façon assertive

4 / Savoir gérer les critiques

- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée : reformuler, se focaliser sur les faits...
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté : appliquer les techniques de l'édredon et du disque rayé
- Réagir à la critique : la neutraliser, approfondir, reconnaître ses erreurs...
- Formuler des critiques constructives sans mettre en défaut les personnes

5 / S'affirmer tranquillement dans une relation

- Savoir dire non : les bénéfices, les avantages et les enjeux
- Formuler un refus clair
- Développer son sens de la répartie

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

24 au 25 Nov. 2026	Distanciel
07 au 08 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
09 au 10 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 Juil. 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