

# Mieux se connaître pour mieux s'affirmer

2 jours - 14 heures

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Établir des relations constructives
- S'approprier les dynamiques relationnelles pour une meilleure affirmation de soi

## PROGRAMME

- **Moi et le genre humain :**
  - S'approprier les mécanismes du fonctionnement humain
  - Les 3 Pôles de fonctionnement
  - Mon Analyse Fonctionnelle
- **Moi et moi**
  - Se découvrir, s'accepter et s'aimer
  - Mieux se connaître pour s'aimer davantage
  - Inventaire personnel : qualités, talents, valeurs, émotions, compétences
  - S'accepter : Exercice de la poubelle
- **Moi et les autres**
  - Oser être soi au milieu des autres
  - La fenêtre de Johari
  - Les besoins de gratification
  - Apports d'Analyse Transactionnelle : Les 4 positions de vie, les jeux relationnels
- **Moi et ma communication avec autrui**
  - Les États du Moi
  - Assertivité et affirmation de soi
  - Donner et recevoir des signes de reconnaissance
  - Une technique de communication assertive : le DESC
  - Oser et savoir dire non

## MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel.

Modalités pédagogiques : apport de PNL (Programmation Neuro Linguistique) d'AT (Analyse Transactionnelle) et de CNV (Communication Non Violente), tests, travail personnel, échanges.

## FORMATEUR

Cette formation est animée par un spécialiste en développement personnel et en technique de communication. CV formateur disponible sur demande.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis par le formateur (tour de table et mise en situation).  
Évaluation de satisfaction.

## ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles (ascenseurs et locaux aux normes d'accueil). Le référent Handicap est à votre disposition pour toutes questions et adaptations.  
Mail : [cad.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr](mailto:cad.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr)

Mise à jour le 22/11/2023

## LES

- Échanges entre pairs
- Taux de satisfaction sur cette thématique : [données disponibles sur le site Internet](#)

## PUBLIC

- Chef(e) d'entreprise
- Conjoint(e), collaborateur/associé
- Salarié(e)
- Demandeur d'emploi

## PRÉREQUIS

Aucun

## LIEU

CMA HAUTE-SAVOIE- Annecy

## DATES / HORAIRES

Mardis 5 et 12 mars 2024

Jeudis 12 et 19 septembre 2024

➔ De 8h45 à 12h00 & 13h00 à 16h45

## TARIF

448 € nets de taxe

Participation de **98 €** pour les TNS (Travailleur Non-Salariés) sous réserve de la décision du financeur.

## DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 6 stagiaires est atteint.

## CONTACT : PÔLE FORMATION

28 av de France – BP 2015  
74011 ANNECY Cedex  
04 50 23 14 71

[formation.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr](mailto:formation.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr)

Siret : 130 027 956 00015  
Enregistré sous le numéro 84691788769.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.