



# Affirmation de soi

## PRÉREQUIS :

Aucun

## DURÉE :

1 journée – 7 h 00

## PUBLIC :

Tous

## OBJECTIFS :

**Intégrer les actions à mettre en place afin d'améliorer l'affirmation de soi en société tout en prenant en compte des éléments nécessaires à son développement (normes, attribution interne, ...)**

## PROGRAMME :

### Module 1 : L'impression spontanée aux autres

- Comment faire une bonne impression aux autres
- Les normes sociales
- L'attribution interne
- Les théories de personnalités
- La présentation de soi
- Les rôles dans la société
- Les comportements non verbaux

### Module 2 : Les « piliers » de la bonne impression

- Le travail sur soi
- Le déterminisme dans les actions à mettre en place afin de s'affirmer

### Module 3 : Atelier d'application

- Connaître l'image que l'on donne spontanément à autrui
- Maîtriser l'image que l'on donne à autrui.

Cet atelier explore les techniques de l'auto-présentation à l'aide de la confrontation entre l'image que l'on donne aux autres et la façon dont les autres perçoivent cette image. La vidéo est utilisée sous la forme de jeux de rôle, dans des situations spontanées, typiques ou inhabituelles. L'image est ensuite décryptée sous plusieurs regards, dans le but de comprendre les décalages entre l'impression que l'on pense donner et l'impression réellement reçue. Un travail d'ajustement permet ensuite de trouver une cohérence acceptable.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Exercices, études de cas, apports pédagogiques, plan d'action et de progression.

## ÉVALUATION :

Quizz final d'évaluation, tour de table et synthèse  
Et entretien avec La Direction des Ressources Humaines

SYSTEMIC  
conseil

Thomas TOURBIER

thomastourbier@systemic-conseil.com

24, rue Morère 75014 PARIS France  
www.systemic-conseil.com