

EXCLUSIVE



# FOCUS LEARNING

# S'AFFIRMER EN SITUATIONS DIFFICILES



3 Dates au choix

- ➔ Mercredi 11 décembre de 10h00 à 12h30
- ➔ Mercredi 11 décembre de 17h00 à 19h30
- ➔ Samedi 14 décembre de 10h00 à 12h30

*Conditions d'inscription en fin de programme*



# Rejoignez-moi !

[www.boeroconseil.fr](http://www.boeroconseil.fr)



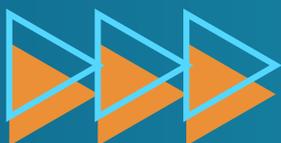
# VOS PROBLÈMES LES + FRÉQUENTS



**Vous hésitez à  
exprimer vos opinions  
ou à défendre vos  
idées...**

**Vous acceptez  
souvent des tâches  
ou des  
responsabilités par  
peur de décevoir...**

**Vous n'arrivez pas à  
trouver un équilibre  
entre passivité et  
agressivité dans vos  
interactions**



# NOTRE SOLUTION



*Les situations de tension ou de stress sont inévitables et mettent à l'épreuve votre capacité à vous affirmer dans vos relations.*

*Cette formation « **S'affirmer en situations difficiles** » est spécialement conçue pour développer les compétences nécessaires à une communication affirmée, tout en préservant les relations même sous pression.*



**2h30min**



**Distanciel**

**Développer des compétences en affirmation de soi pour s'exprimer avec clarté et respect dans des situations difficiles**



# OBJECTIFS VISÉS



Apprendre à s'affirmer en situations complexes en maîtrisant les techniques de communication assertive et en évitant les comportements réactifs inappropriés.



*A l'issue de cette formation, vous serez capable de :*

01. Reconnaître et éviter les comportements inappropriés en situation de stress.
02. Formuler votre façon de penser et critiquer de manière constructive.
03. Dire « non » sans culpabilité et préserver les relations.



# POUR QUI ?

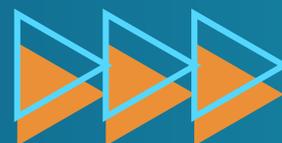


*Toute personne désireuse et en attente de :*

- Acquérir des outils pour gérer des situations stressantes sans se compromettre.
- Apprendre à exprimer ses opinions et besoins de manière constructive et respectueuse.
- Renforcer la confiance en soi pour dire « non » de façon sereine et positive.
- Obtenir des méthodes pratiques pour s'affirmer sans altérer les relations.
- Développer une communication assertive pour prévenir les conflits.
- Savoir gérer les situations tendues avec plus de sérénité et d'empathie.

*Cette formation assure une progression pédagogique structurée et permet aux participants d'acquérir des compétences pratiques et applicables à leur environnement professionnel et personnel.*

***Aucun prérequis pour y participer.***



# PARTIE 1

## Identifier les comportements réactionnels et attitudes inopportunes

- Identifier les situations et réactions inconfortables.
- Reconnaître les comportements de fuite, d'attaque, et de manipulation en réponse aux situations difficiles.
- Analyser les pièges des réactions impulsives.

*A l'issue de cette séquence, vous serez capable :*

- **Reconnaître et comprendre ses propres comportements réactionnels sous pression.**



# PARTIE 2

## Appliquer les techniques clés de l'affirmation de soi

- Techniques pour exprimer son ressenti sans accuser les autres.
- Utiliser la méthode A.C.C.E.P.T. pour dire « non » de façon constructive.
- Se connecter à ses valeurs pour exprimer ses opinions de manière authentique.

*A l'issue de cette séquence, vous serez capable :*

- **Exprimer ses idées et sentiments avec clarté et respect, en utilisant des techniques de communication assertive..**



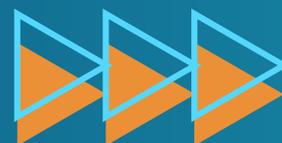
# PARTIE 3

## S'entraîner aux réflexes d'affirmation en situation

- Formuler une critique constructive en utilisant la méthode D.E.S.C. 2.0.
- Répondre aux attaques avec empathie grâce à la méthode de l'entonnoir émotionnel.
- Refuser une demande pressante sans se sentir coupable.

*A l'issue de cette séquence, vous serez capable :*

- **Utiliser des techniques de communication pour gérer les demandes délicates et les critiques de manière constructive.**



# PLAN D'ACTION OPÉRATIONNEL

Passer à l'action et intégrer les acquis, afin  
d'appliquer les techniques  
d'affirmation de soi

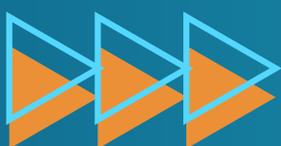


*A la fin de cette formation, vous  
serez guidé pour :*

- Planifier d'actions à mettre en œuvre pour appliquer les acquis.
- Synthétiser les concepts clés à intégrer durablement.

*Evaluation et suivi :*

- **Quiz pour évaluer les connaissances acquises.**
- **Recevoir des feedbacks personnalisés du formateur pour ajuster et améliorer les pratiques mises en place.**



Vous rencontrez des difficultés  
pour vous **affirmer** en  
situations **difficiles** ?

Nous avons une solution  
pour vous !



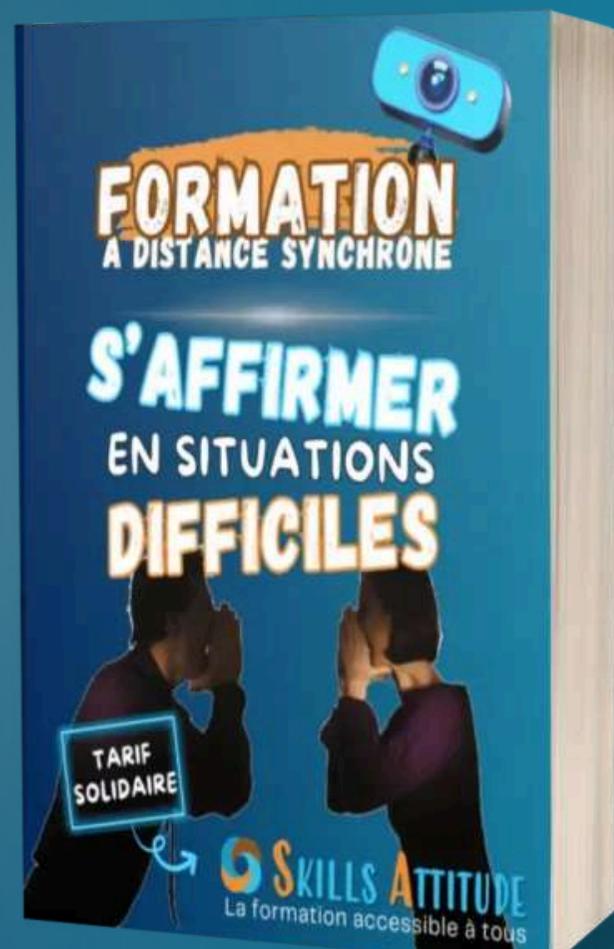
# FOCUS LEARNING

Une formation en Classe Virtuelle,  
accessible sans bouger de chez vous !

**TARIF SOLIDAIRE**



**89** €  
00



## Prochaines sessions



11/12/24 de 10h00 à 12h30

11/12/24 de 17h00 à 19h30

14/12/24 de 10h00 à 12h30

Réservation et inscription :

**C'est par ici !**

<https://skillsattitude.fr/saffirmer-en-situations-difficiles-2/>

**C'EST QUOI  
LE**



**FOCUS  
LEARNING**



Des programmes de formation en **classe virtuelle**, conçues pour répondre à un besoin de flexibilité.

BOERO CONSEIL a nommé ses formations 100% distancielles **FOCUS LEARNING**

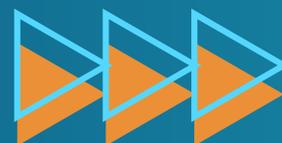


**Acquérir une  
compétence  
spécifique avec nos  
classes virtuelles  
synchrones**

**En 2h30 Chrono**  
à un **TARIF SOLIDAIRE**



[www.boeroconseil.fr](http://www.boeroconseil.fr)



# LES AVANTAGES DU



# FOCUS LEARNING

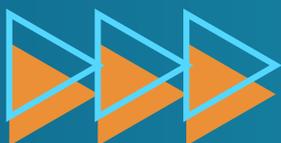


Depuis chez vous, ou dans votre entreprise, vous pouvez accéder à votre formation sans contrainte de déplacement.

Nos accompagnements à distance sont tous interactifs, en groupe et animées par un formateur expérimenté.



**La qualité du contenu pédagogique reste identique et aussi rythmée qu'une formation en présentielle.**



# LES MÉTHODES DU



# FOCUS LEARNING



Le format proposé s'adapte à chacun, et permet d'optimiser efficacement le **transfert de compétences**, à travers :

- ◆ Des outils digitaux simples et faciles à utiliser
- ◆ Des méthodes modernes d'apprentissage et d'entraînement pour une expérience optimale
- ◆ Des échanges et des partages de bonnes pratiques entre participants
- ◆ Des évaluations de compétences acquises





# Cette publication vous inspire ?



**Retrouvez toutes nos solutions  
d'accompagnement**

