



FORMATION MIEUX SE CONNAÎTRE POUR S'AFFIRMER ^{DSAS-N2}

Ce programme s'adresse aux personnes ayant suivi le module « Mieux se connaître pour mieux (se) comprendre ». Il permet d'aller plus loin dans la confiance en l'Autre et l'affirmation de soi.

Objectifs

Faire un retour d'expérience du module 1 – Mieux se connaître pour mieux (se) comprendre, outils mis en oeuvre, retour sur le Plan d'Action Individuel défini par chacun.e et poursuivre avec les notions d'affirmation de soi/assertivité/respect de soi et de l'Autre. Dans une approche alternant des éléments théoriques et des pratiques corporelles, chaque participant sera amené à ressentir et incarner ses notions.

Public Visé

Toute personne ayant suivi le module « Mieux se connaître pour mieux (se) comprendre » et désireuse de poursuivre dans la connaissance de soi et sa relation à l'Autre.

Durée

7.00 Heures en présentiel en présentiel
1 Jour

Pré Requis

Être volontaire pour mieux se connaître et expérimenter des exercices issus de la sophrologie.

Parcours pédagogique

MODULE 1 – Retour d'expérience

- Plan d'Action Individuel : mise en oeuvre
- Difficultés/constats/satisfactions...
- Révisions de certaines notions si besoin

Tour de table, échanges, illustrations concrètes par les outils mis en oeuvre

MODULE 2 – Affirmation de soi

- Définition
- Mon style de communication : fuite, attaque, manipulation ou assertivité
- Communiquer de façon assertive avec le DESC
- Notions de CNV
- Mes valeurs

Exercice d'identification de mon style de communication + exercice mises en situation assertivité

Pratique sophro : vivance de mes valeurs

MODULE 3 – Ma relation à l'Autre

- De la confiance en soi à la confiance en l'Autre
- Attribution de qualités à l'Autre
- Accepter les compliments/qualités

Pratique sophro : jeu en binôme, confiance en l'Autre + jeu Totem/qualités

Pratique sophro : vivance de mes qualités pour les ressentir et les incarner

Objectifs pédagogiques

- Identifier les actions mises en oeuvre, les difficultés éventuelles
- Revenir sur des notions si besoin
- Analyser son mode de communication favori et développer l'assertivité
- Développer sa confiance en l'Autre

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et exercices pratiques inspirés de la sophrologie, questionnaires de connaissance de soi.



Qualification Intervenant(e)(s)

Sophrologue et formatrice spécialisée dans le domaine du développement personnel et professionnel

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM

Modalités d'Accessibilité

Accessible PMR