Affirmation de soi

Management - Développement Personnel

08/11/2026

Public et prérequis

Toute personne ayant à prendre la parole, animer des réunions, parler en public.

Aucun

Les objectifs

- Développer une attitude positive et ouverte envers soi et les autres
- Acquérir des techniques efficaces de communication
- Savoir utiliser ses capacités d'expression et développer son aisance
- Savoir faire face à des situations difficiles en gardant son calme

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices pratiques
- Simulation et jeux de rôles en lien avec les situations vécues par les participants

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

Programme

Communication verbale

- Le fonctionnement de la communication
- L'expression orale dans la relation individuelle et face à un groupe
- L'expression orale comme moyen pédagogique de clarification de la pensée et comme aide à l'assimilation

Communication non verbale

- La communication par le regard, le corps et la gestuelle
- La gestion de l'espace
- Développer sa présence corporelle

Gérer ses émotions

- Gérer sa colère et celle des autres (en transformant la violence ou le refoulement en affirmation constructive)
- Dépasser ses peurs
- La confiance en soi, la maîtrise du trac

Adapter sa communication

- Préparer le contenu de son intervention
- Ajuster son discours aux publics et aux circonstances
- Savoir traiter l'opposition et l'adhésion

CENTRES DE FORMATION

Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + afpi

• 1300 Jeunes formés par an
• 600 contrats d'alternance à pourvoir
• 750 entreprises partenaires
• Accompagnement individualisé
• Diplômes reconnus par l'Etat

• Savoir-être, management, sécurité
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

10 CENTRES
dans le Nord Pas-de-Calais situés au coeur des bassins industriels et d'emploi

Modalité d’évaluation

- Contrôle des acquis en fin de formation
- Attestation

Suivi de la formation

Le suivi de l’exécution de l’action se fait par :

- L’émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- Fiche d’évaluation de stage

Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3