



Formation affirmation de soi au féminin

Réussir à prendre sa vraie place, sans "soumission" ni "agressivité"

Objectifs de la formation

- Mieux se connaître et comprendre l'image de soi que l'on renvoie aux autres
- Exprimer ses besoins, refuser et formuler un reproche de façon positive
- Éviter les comportements qui vous desservent
- S'affirmer avec confiance

Les + Tissot formation

- Intervention d'une comédienne professionnelle pour oser puiser dans son potentiel
- Mises en situations pratiques.
- Exercices de jeux de rôle pour intégrer les situations dans lesquelles l'un ou l'autre de ces comportements se manifeste et les conséquences concrètes.

A qui s'adresse cette formation ?

- Pour les femmes qui souhaitent réussir à prendre leur place, sans "soumission" ni "agressivité"

Les intervenants

Consultante et coach

Consultante et coach de dirigeants. Après 20 ans d'expérience dans le domaine du management...

Dates et lieux

Du 13 au 14 Février 2012	Paris
Du 07 au 08 Juin 2012	Paris
Du 06 au 07 Décembre 2012	Paris

Durée

2 jours

Tarif

**1300 € HT
soit 1554.8 € TTC**

[Programme détaillé sur la page suivante >](#)



Programme de la formation

1. Pourquoi parler d'affirmation de soi au féminin ?

- Les valeurs et représentations féminines
- Féminin/masculin : deux modes de fonctionnements pour quel équilibre ?
- Les liens entre estime de soi, confiance en soi et juste affirmation de soi

2. Mieux se connaître pour oser s'affirmer avec authenticité

- Comprendre quelle est l'image de soi que l'on renvoie aux autres ?
- Travailler sur la cohérence entre ce que nous sommes en tant que femme et ce qu'y transparait de soi
- Oser exprimer ses besoins : identifier quels sont les besoins à combler pour se sentir bien
- Reconnaître sa "zone de risque" et sa "zone de confort"

3. Comprendre et éviter les comportements qui vous desservent

- Le comportement de fuite
- La manipulation
- L'agressivité

Intervention d'une comédienne professionnelle pour oser puiser dans son potentiel.

4. Savoir demander, refuser, formuler un reproche de façon positive

- Oser donner son opinion
- Savoir poser clairement une demande
- Dire non et poser les limites de manière juste pour soi comme pour l'autre
- Formuler des critiques constructives

Mises en situations pratiques. Exercices de jeux de rôle pour intégrer les situations dans lesquelles l'un ou l'autre de ces comportements se manifeste et les conséquences concrètes.

5. Les stratégies pour puiser dans ses atouts et oser changer

- Feed back personnalisé : identifier ses freins et ses peurs pour les dépasser
- Élaborer son "carnet des permissions"
- Cultiver sa chance

6. Se fixer un plan d'action pour s'affirmer avec confiance

- Apprendre à parler de soi de manière authentique et valorisante
- Savoir identifier et intégrer en soi le champs réel de ses compétences et de ses talents
- Savoir considérer les échecs comme de précieux apprentissages
- Le binôme confiance en soi et confiance en l'autre comme effet multiplicateur



Qui sommes-nous ?



**TISSOT
FORMATION**

Depuis plus de 40 ans, les Editions TISSOT vous proposent des publications pratiques pour faciliter l'application du droit du travail en entreprise.

TISSOT poursuit aujourd'hui sa mission et vous transmet, à travers une sélection de formations en droit social, management, RH, paie, santé/sécurité, comptabilité et fiscalité, développement personnel, les repères et les bons réflexes à avoir en entreprise. Pour chaque situation, vous disposez de la solution concrète et opérationnelle.



Nous contacter

Tissot Formation
249, rue de Crimée
75019 Paris

Tél. : 01 53 35 20 25
Fax : 01 53 35 16 77

E-mail : contact@tissot-formation.fr
Web : www.tissot-formation.fr



TISSOT
FORMATION

Bulletin d'inscription

À photocopier, compléter et renvoyer :

- Par fax au **01 53 35 16 77**
- Par mail à **contact@tissot-formation.fr**
- Par courrier à **Tissot Formation - 249 rue de Crimée - 75019 PARIS**

Vous pouvez également réserver :

- Par téléphone au **01 53 35 20 25**
- Sur **www.tissot-formation.fr**

TITRE DU STAGE		DATE ET LIEU	
		Remise	Prix
		TOTAL HT	
		TOTAL TTC (TVA : 19,6 %)	

Groupez vos inscriptions pour bénéficier de tarifs préférentiels (– 10 % sur vos 2^e et 3^e inscriptions ; – 15 % sur la 4^e et suivantes). Les réductions s'appliquent sur les formations les moins chères et ne sont pas cumulables avec d'autres offres.

Merci de renvoyer un bulletin par session de formation.

Participant 1 :

NOM : PRÉNOM :
 FONCTION : SERVICE :
 EMAIL :
 TEL : FAX :
 ETABLISSEMENT :

Participant 2 :

NOM : PRÉNOM :
 FONCTION : SERVICE :
 EMAIL :
 TEL : FAX :
 ETABLISSEMENT :

Responsable du suivi de l'inscription :

NOM : PRÉNOM :
 FONCTION :
 EMAIL :
 TEL : FAX :
 ETABLISSEMENT :
 NAF : EFFECTIF :
 ADRESSE :
 CODE POSTAL : VILLE :

N° de déclaration d'activité : 82 74 02373 74

Participant 3 :

NOM : PRÉNOM :
 FONCTION : SERVICE :
 EMAIL :
 TEL : FAX :
 ETABLISSEMENT :

Adresse de facturation (si différente) / organisme collecteur :

NOM : PRÉNOM :
 FONCTION :
 EMAIL :
 TEL : FAX :
 ETABLISSEMENT :
 NAF : EFFECTIF :
 ADRESSE :
 CODE POSTAL : VILLE :

Cachet, date et signature :

CONDITIONS GÉNÉRALES DE PARTICIPATION

L'inscription aux formations suppose le renvoi à Tissot Formation, par courrier, télécopie ou sur le site www.tissot-formation.fr, d'un bulletin d'inscription dûment complété soit par le stagiaire, soit par le responsable de l'inscription. Les inscriptions par téléphone ne sont définitivement prises en compte qu'à réception d'une confirmation écrite. Suite à la réception du bulletin d'inscription, le stagiaire reçoit sa convention de formation récapitulant l'ensemble des caractéristiques de la formation. Les réductions pour inscriptions multiples s'appliquent sur les formations les moins chères et ne sont pas cumulables avec d'autres offres.

Les frais d'inscription comprennent l'accès à la formation, les pauses, le déjeuner et les documents dédiés. Ils ne comprennent pas l'hébergement et le transport. Tissot Formation se réserve le droit de modifier le programme si les circonstances l'y obligent, sans que les participants ne puissent prétendre à une quelconque indemnisation. Dates, programmes et intervenants non contractuels.

Le règlement peut se faire par chèque ou par virement

à l'ordre de : Éditions Tissot.
 Domiciliation : Laydernier Entreprises
 Banque : Laydernier - Code banque : 10 228
 Code guichet : 02 648
 N° de compte : 14746000200 - Clé RIB : 20
 BIC : LAYDFR2W
 IBAN : FR76 1022 8026 4814 7460 0020 020

Adresse d'envoi du règlement :

Éditions Tissot - Tissot Formation
 BP 109 - 74941 Annecy-le-Vieux Cedex

Remplacement / Report

Les participants peuvent, sans frais, se faire remplacer ou reporter leur inscription à une date ultérieure.

En cas d'annulation reçue moins de 15 jours avant la date de la formation, les frais d'inscription restent dus en totalité. En cas d'annulation reçue plus de 15 jours avant la date de la formation,

des frais de dossier à hauteur de 190 € HT seront dus. Les annulations doivent nous être communiquées par écrit, le cachet de la poste faisant foi.

Confidentialité

Le stagiaire s'interdit de reproduire ou de représenter au bénéfice de toute personne n'ayant pas pris part à la formation, à titre gratuit ou onéreux, tout ou partie des supports de formation qui lui ont été remis, sans avoir préalablement obtenu l'autorisation expresse des Éditions Tissot ou de ses ayants droit.

Informatique et libertés

En application de la loi "Informatique et Libertés" du 6/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont nécessaires au traitement de votre inscription. Vous pouvez exercer votre droit d'accès, d'opposition et d'annulation par courrier adressé à Tissot Formation - BP 109 - 74941 Annecy-le-Vieux Cedex. Vos données personnelles peuvent être transmises à nos partenaires commerciaux. Vous pouvez vous y opposer en écrivant à cette même adresse.