

# Horizon Psy Formation

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE INTER - A DISTANCE - AU MODULE - DIF  
N° DRTEFP 93060584506

Siège social :

25 rue Marius Allard 13200 ARLES

Tél. 04 90 91 34 22

Port. 06 11 79 81 89

site <http://www.horizonpsy-formation.fr>

[contact@horizonpsy-formation.fr](mailto:contact@horizonpsy-formation.fr)

**ABE002**

**AFFIRMATION DE SOI**

<p><b>BENEFICIAIRES</b></p> <p>Personnel soignant socio éducatif en institution</p> <p>Particuliers</p> <p>Étudiant en ressources humaines</p> <p><b>DUREE</b> 3 jours (18h)</p> <p><b>INTERVENANT</b> Psychologue</p> <p><b>TARIF : 450€/stagiaire</b></p>	<p><b>OBJECTIF</b></p> <p>Prise en compte de son propre potentiel Dépasser les blocages de l'éducation Repérer les composantes du stress Développer les stratégies de faire face à l'environnement</p> <p><b>CONTENU</b></p> <p><b>Prise en compte de son propre potentiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La notion d'assertivité</li></ul> <p><b>Dépasser les blocages de l'éducation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Repérage des points de blocage</li><li>• La crainte du regard de l'autre</li></ul> <p><b>Repérer les composantes du stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Concept du faire face (<i>to cope with</i>)</li><li>• Stratégies de faire face (<i>de coping</i>)</li><li>• Déconditionnement des schémas anciens</li></ul> <p><b>Développer les stratégies de faire face à l'environnement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prévention sur les éléments induits par l'environnement</li><li>• Repérage des possibles changements</li><li>• Repositionnement des attitudes et stratégies de "<i>coping</i>"</li><li>• Techniques ressources comme outils de prévention</li><li>• S'autoriser à être soi même</li><li>• Oser dire non</li><li>• Gestion et efficacité des situations complexes</li></ul> <p><b>METHODOLOGIE</b></p> <p>Exercices de relaxation, et de psychologie comportementale Mise en situation</p>
---	--