

## S'affirmer et communiquer efficacement - 2026

**Durée**  
3 jours  
21 heures

**Prérequis**  
Aucun

**Tarifs**  
Inter : 1350 euros/pers  
Intra : me consulter

**Organisation en présentielle ou multimodale**

**Délais d'accès** : jusqu'à 3 semaines avant le démarrage de la formation

**Contact**  
S. Chery  
06 81 65 81 92  
sylvain@eclosyscoaching.fr

**Personnes en situation de handicap**  
Accueil et accompagnement personnalisé  
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP  
Référént Handicap Eclosys : Sylvain Chery

### Objectifs

- Découvrir l'affirmation de soi et ses effets
- Optimiser sa communication interpersonnelle
- Prendre en compte les émotions (les siennes, celles d'autrui)
- S'affirmer en situation conflictuelle

### Contenu

- Les types de comportements sociaux et leurs caractéristiques
- Définir l'affirmation de soi et identifier ses bénéfices
- Origine du manque d'affirmation de soi et répercussions
- Savoir utiliser les clefs d'une communication efficace
- Prendre en compte la communication non verbale
- Identifier les filtres qui influencent notre communication
- Renforcer son estime et sa confiance
- Prendre conscience de ses émotions, sentiments, humeurs
- Agir avec aisance face à l'expression émotionnelle d'autrui
- Rester affirmé en situation de conflit

### Modalités pédagogiques

- Questionnaire Ante-formation
- Test (s) et jeux de rôles
- Approche ludique
- Théâtre d'impro
- Réflexivité individuelle et collective
- Neuropédagogie

### Modalités de suivi des stagiaires

Contact téléphonique intersessions et jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation  
Quiz de connaissances / Evaluation de la satisfaction à chaud  
Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid  
Bilan à chaud et à froid avec les commanditaires

### Votre formateur

15<sup>ème</sup> année d'expérience de coach professionnel et formateur /  
20 ans d'expérience dans le sport professionnel  
Praticien en neurosciences – Certifié en animation de GAP  
Approche ludique, systémique et théâtre d'impro / Analyse transactionnelle / PNL  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées