

LA FORMATION CONTINUE AU SERVICE DES
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DEPUIS 1980



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET
QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

N° 236

AFFIRMATION DE SOI

www.afar.fr

46 rue Amelot CS 90005 75536 Paris Cedex 11 | Tél. : 01 53 36 80 50 | formation@afar.fr
N° de déclaration d'activité : 11 75 04 139 75 | SIRET : 410 079 339 00017 | NAF : 8559A



N°236 AFFIRMATION DE SOI

N° du stage	236 1 2026 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	5 jours	Dates	du 23/11/2026 au 27/11/2026
Prix	1 780,00 €		

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnels exerçant une fonction nécessitant d'avoir de bonnes capacités de communication et d'assertivité.

PRÉ-REQUIS

- Pas de pré-requis.

INTERVENANTS

- Un psychologue spécialiste des thérapies cognitivo-comportementales et membre de l'AFTCC (Association française de thérapie comportementale et cognitive).
- Un comédien ou un metteur en scène.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Connaître les habiletés sociales et les types de comportement dans les interactions.
- Utiliser les outils de la communication assertive, verbaux et non verbaux.
- Pouvoir s'adapter aux divers thèmes de communication pendant les interactions.
- Se préparer aux situations sociales difficiles pour soi, afin de mieux s'affirmer par le biais de jeux de rôle.
- Prendre conscience de l'importance de la communication non verbale.
- Prendre conscience de son corps dans l'espace, de sa posture.
- Apprivoiser ses peurs, vaincre sa timidité.
- Faire entendre sa voix au sens propre comme au sens figuré.

PROGRAMME

1. S'auto-évaluer grâce à des échelles.
2. Le modèle de la communication, ses composantes.
3. La boîte à outils indispensable pour soi-même, à appliquer au message et à son interlocuteur.
4. Les méthodes de l'affirmation de soi : reformulation, émettre ou recevoir un refus, un compliment, une critique.
5. Travail sur des difficultés d'affirmation de soi sous forme de jeux de rôle.
6. Initier, maintenir et terminer une conversation.
7. Se (re)lâcher, se concentrer.

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU ET HORAIRES DE LA FORMATION

AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris
Tél : 01 53 36 80 50
Métro : Chemin Vert (ligne 8), Bastille (ligne 1 et 5)

les horaires sont les suivants :

- 9h-12h15 (dont 15 minutes de pause)
- 13h15-16h30 (dont 15 minutes de pause)

REGLEMENT ET MODE DE PAIEMENT

Les stages sont facturés au terme de l'action de formation. Pour les stages dispensés en plusieurs sessions, les factures sont éditées au terme de chaque session. Le règlement de la formation est exigible à compter du terme de l'action de formation. Une pénalité de 15 % sur le montant total de la facture pourra être exigée par l'Afar si le règlement n'est pas intervenu dans un délai de 30 jours après l'action de formation

DEJEUNER ET HEBERGEMENT

L'Afar n'est pas responsable du stagiaire pendant sa pause déjeuner. Une liste de restaurants à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

L'Afar n'intervient pas dans la réservation de l'hébergement du stagiaire. Une liste d'hôtels à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

PRÉINSCRIPTION

Vous pouvez vous préinscrire par téléphone, par mail ou sur le site internet de l'Afar.

ATTESTATIONS DE PRÉSENCE ET DE DPC

Les attestations sont envoyées à l'établissement par voie électronique la semaine suivant le stage.

CONDITIONS D'ANNULATION

Annulation par le stagiaire ou l'établissement : toute annulation peut être faite sans frais si elle parvient à l'Afar au moins 30 jours avant le début de la formation. Pour toute annulation faite moins de 30 jours avant la formation, l'Afar facture un dédit de 50 % des frais de formation, montant non imputable à la contribution financière obligatoire de formation. En cas d'absence ou d'abandon en cours de stage, ce dernier est payable en totalité.

Annulation par l'Afar : L'Afar se réserve le droit d'annuler en cas de force majeure ou en raison d'un nombre insuffisant de participants dans un délai de 30 jours avant l'action programmée.

INSCRIPTION

Un accord de prise en charge financière doit être envoyé par l'établissement à l'Afar. Un accusé de réception est adressé dès réception de l'inscription. Une convocation à remettre au stagiaire et une convention de formation à retourner signée revêtue du cachet de l'établissement sont envoyés à l'établissement au plus tard un mois avant le stage. La convention propose des interventions dont la durée est exprimée en "journée" ou en "demi-journée". Les prix sont exprimés en euros (organisme non assujéti à la TVA). Le prix (non assujéti à la TVA) d'une formation INTER (dans les locaux de l'Afar) est celui visé sur le site internet ; il comprend : l'intervention du/des formateur(s), le matériel pédagogique, les supports pédagogiques remis aux stagiaires.

DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris
Tél : 01 53 36 80 50
Fax : 01 48 05 31 51
Email : formation@afar.fr

Site internet : www.afar.fr

N° du stage	236 1 2026 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	5 jours	Dates	du 23/11/2026 au 27/11/2026
Prix	1 780,00 €		

BULLETIN D'INSCRIPTION

 STAGE DPC

 STAGE FORMATION CONTINUE

ÉTABLISSEMENT

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT :

RUE :

CODE POSTAL : VILLE :

NOM DU RESPONSABLE DE FORMATION :

TÉL LIGNE DIRECTE : FAX :

EMAIL :

ADRESSE D'ENVOI DE LA CONVENTION ET DE LA FACTURE (SI DIFFÉRENTE)

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT :

RUE :

CODE POSTAL : VILLE :

STAGIAIRE

 M. Mme Mlle NOM : PRÉNOM :

FONCTION :

EMAIL :

SERVICE : TÉL :

LIEU DE TRAVAIL :

RUE :

CODE POSTAL : VILLE :

FAIT À :

LE : / /

SIGNATURE DU RESPONSABLE DE FORMATION

www.afar.fr