

OBJECTIF DE LA FORMATION

Mieux se connaître.
Développer sa confiance.
Réagir efficacement dans une relation.
Faire face aux comportements négatifs.

PARTICIPANT

Tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

FORMATEURS

Spécialiste en

MODALITÉS ET PÉDAGOGIE

- Questionnaire d'évaluation en début et en fin de formation
- Cas pratiques et études de cas, Quiz
- Horaires : 9h00 à 12h30 – 13h30 à 17h00
- Nombre maximum de stagiaires : 8
- Formation disponible à distance ou en présentiel
- Méthode interactive et intuitive
- Support Stagiaire
- Assistance téléphonique
- Attestation de fin de stage
- Questionnaire de fin de formation

PROGRAMME

QU'EST-CE QUE L'AFFIRMATION DE SOI

L'expression de nos émotions
Les comportements affirmatifs

L'ASPECT PRATIQUE DE L'AFFIRMATION DE SOI

Confiance en soi
Référence
Définir ses limites
Exprimer sans imposer
La relation d'égal à égal
Formuler une critique
Savoir exprimer sa colère
Accepter une critique
Assumer sa part de responsabilité
Accepter les compliments
Mettre un terme à l'affrontement

LES SITUATIONS TROMPEUSES

L'attitude non verbale d'assurance
Le triangle de Karpman
Les pièges de la lecture de pensée
Les ratés de la communication

LES BÉNÉFICES DE L'AFFIRMATION DE SOI

Le dépassement de ses peurs
De l'affirmation à la confiance
Affirmation et écoute
Le non jugement
Amélioration de ses relations interpersonnelles et acceptation des compromis
La réalisation de ses objectifs

