

## OBJECTIF DE LA FORMATION

- ✓ Mieux se connaître
- ✓ Développer sa confiance
- ✓ Réagir efficacement dans une relation
- ✓ Faire face aux comportements négatifs
- ✓ Comprendre le principe émotionnel
- ✓ Réagir d'une façon adaptée en cas de conflits
- ✓ Développer une communication positive
- ✓ Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser, adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress personnels (ainsi que ceux de l'entreprise)

## 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  
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

### QU'EST-CE QUE L'ÉMOTION

Le principe de l'émotion  
Le droit à l'émotion  
Les différentes émotions  
Les différentes expressions émotionnelles  
Le cerveau et l'émotion

### L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?  
Comment savoir exprimer son émotion ?  
Identifier ses propres émotions  
Comprendre ses réactions émotionnelles  
Comprendre l'émotion de l'autre  
Considérer son émotion face au contexte

## **LA REMEDIATION COGNITIVE**

Découvrir ses propres capacités  
Evacuer les émotions bloquantes  
La pensée positive  
Principe de la visualisation  
Dénouer les situations difficiles

## **QU'EST-CE QUE LE STRESS ?**

Définition  
Comprendre le stress : Eustress et le Distress  
Identification et typologie du stress  
Les causes du stress (les facteurs ambiants et individuels)

## **PREVENIR LE STRESS PROFESSIONNEL**

Réduire les causes de stress professionnel  
Instaurer des conditions de travail favorables  
Le stress propre aux catégories professionnelles

## **EVALUER DE SES MODES DE FONCTIONNEMENT FACE AU STRESS**

Comprendre ses modes de fonctionnement  
Évaluer ses niveaux de stress  
Répondre à ses besoins

## **LA GESTION DES FACTEURS DE STRESS**

La gestion des situations d'urgence  
Savoir dire non  
Prendre du recul face aux situations  
Les méthodes d'échanges positives  
Trouver son rythme biologique

## **DEFINIR ET METTRE EN OEUVRE DE SA STRATEGIE**

Evaluation, solutions, méthode anti-stress



### **DOLFI Formation**

91 rue Saint Lazare 75009 PARIS – RCS : B438093791 – Siret : 438 093 791 00046

Tel : 01 42 78 13 83 – Fax : 01 40 15 00 53 – ✉ : [formation@dolfi.fr](mailto:formation@dolfi.fr)

Retrouver toutes les informations sur nos stages : <https://www.dolfi.fr>