



CONSEIL • FORMATION • ACCOMPAGNEMENT

AFFIRMATION DE SOI



Vous voulez gagner en assurance au quotidien, gage d'efficacité et de réussite professionnelle et personnelle !!!



Programme

La formation Affirmation de soi repose sur des techniques simples, efficaces et facilement utilisables. Elle permet de trouver en soi les ressources pour développer son affirmation de soi, oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur. L'affirmation de soi est indissociable de l'estime de soi : Source de la confiance en soi et de l'affirmation de soi, l'estime de soi, est un processus qui se nourrit, se cultive tout au long de la vie. Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité, de conscience de soi et est une invitation à s'accepter et à se dépasser. De nombreuses études montrent comment l'estime de soi est au cœur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises.

1. Identifier les comportements assertifs ou affirmés et Faire face aux 3 comportements inefficaces: Passivité – Agressivité – Manipulation

- Clarifier l'assertivité ou affirmation de soi
- Identifier ses comportements les plus fréquents et ceux des autres
- Comprendre les raisons d'une bonne ou d'une mauvaise communication
- Répondre d'une manière assertive aux 3 comportements inefficaces

2. Construire l'estime de soi

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites

- Clarifier ses objectifs
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
- Positiver les difficultés.
- Recharger ses batteries.

3. Maîtriser et utiliser ses émotions - S'affirmer posément dans une relation

- Connaître le fonctionnement de nos émotions
- Dans les situations difficiles, transformer ses émotions en affirmation de soi
- Formuler une critique constructive, Oser demander, Savoir dire non
- La méthode DESC et autres méthodes de communication



- Inter – sur devis
- Intra – sur devis
- Individuel – sur devis



- 2 jours

Objectif

- Mieux se connaître.
- Développer estime de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs.
- S'affirmer tranquillement dans une relation: Formuler une critique constructive, Oser demander, Savoir dire non.

Profil

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Méthodes / Moyens pédagogiques

Temps d'inclusion avec une expérience en rapport avec le thème du stage.

- Grilles d'analyse.
- Analyses de cas des participants.
- Co-Coachings.
- Feedback personnalisé.
- QUIZZ.
- Autodiagnostic.
- JEUX.
- Jeux de rôle.
- Exercices de relaxation, de respiration, de détente et exercices corporels dynamiques.
- Mises en situation - Validation : « Mes engagements personnels – Mon plan d'action ».

Evaluation

Un questionnaire en fin de formation permet d'évaluer les points sur lesquels une attention particulière sera portée par le stagiaire à l'issue de la formation.

Modalités / Accessibilité

Délais accès : dossier de préinscription renvoyé complet 3 semaines avant la date de session

Accessibilité : Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.

Intervenant

Formation animée par Michèle CANTO, Consultante formatrice en management, communication et développement professionnel