



« AFFIRMATION DE SOI »

Vous affirmer au quotidien en maîtrisant l'art d'être assertif

Objectifs

- Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer.
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement
- Savoir critiquer avec justesse.



Eléonore Barreteau

Coach-Formatrice

Maître Praticien PNL

Formatrices certifiées auprès
de la FFP



Tarif Individuel : 1290 € TTC
Tarif Intra : Nous consulter

Public et Pré requis

Tout public, entreprises, managers, salariés
Aucun pré requis nécessaire pour suivre notre formation.

Modalité d'admission

Entretien de positionnement sera réalisé en amont de la formation pour mesurer l'adéquation entre la formation et les objectifs du bénéficiaire

Les plus de la formation

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques. Travaux individuel, en binômes, en groupes et feed back.

Questionnaires-tests avec autocorrection par grille de diagnostic individuel

Livret stagiaire remis en fin de stage

Modalité du contrôle des connaissances

Durant la formation, le stagiaire s'entraîne quotidiennement via des simulations sur le module préparé ultérieurement par le formateur, permettant au candidat d'être confronté à des situations professionnelles concrètes.

Nature de la sanction

Une attestation de formation sera remise à l'issue du stage.

D'une feuille d'émargement..

PROGRAMME

Prendre conscience de son propre profil

- Autodiagnostic de personnalité
- Identification des comportements assertifs et des comportements refuges

Comprendre les fondements de l'affirmation de soi

- Les principes de l'affirmation de soi.
- Les mécanismes des situations de tension.

Réagir aux comportements parasites

- Repérer chez son interlocuteur les comportements qui bloquent le dialogue.
- Faire face aux attaques, à la passivité, aux tentatives de manipulation

Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien professionnel

- Affirmer une position
- Formuler une demande
- Dire non tout en préservant la relation
- Poser ses limites
- Négocier un délai
- Exprimer une critique constructive
- Prévenir les conflits

Faire face aux situations de tension avec assertivité

- Gérer les situations délicates avec ses collègues, ses supérieurs, ses collaborateurs.
- Se préserver dans les situations de conflits ouverts

Cette formation se déroule sur 2 consécutifs, organisée par journée de 7 heures. Nous accueillerons entre 4 et 12 participants maximum.