



Affirmation de soi

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Pour prendre sa place dans les différentes sphères relationnelles, en contexte professionnel comme dans la vie personnelle, pour préserver son équilibre psychique, l'individu gagne à renforcer son identité, se respecter et se faire respecter.

Formation individuelle et coaching individuel pour cette thématique traitée sur 4 demi-journées réparties sur plusieurs semaines pour se donner le temps de mettre en pratique son affirmation de soi.

OBJECTIFS :

- ✓ Formuler sans crainte ses opinions et ses désirs quel que soit l'interlocuteur
- ✓ Savoir adapter son message aux autres
- ✓ Oser exprimer ses limites personnelles et savoir dire « non »
- ✓ Savoir demander de l'aide dans les situations difficiles
- ✓ Mettre en place une stratégie d'évolution personnelle et de renforcement de la confiance en soi.

THÈMES abordés

Les différents comportements

Les valeurs et les besoins individuels et professionnels
Les motivations des Hommes en contexte professionnel
Le stress émotionnel
Les réactions de défense : la fuite ou l'attaque
Les comportements relationnels
Les comportements difficiles : critique, agression, manipulation, pression

L'attitude adaptée

Les règles de base de l'affirmation de soi
Assertivité et positivité
Communication adaptée à l'autre
Techniques pour dire « non » sans vexer ou braquer autrui
Gestion des comportements difficiles

Définir un plan d'évolution

La vision du monde, de soi et des autres
Recadrage pour modifier les croyances qui nous empoisonnent la vie
Transfert dans la pratique des techniques d'affirmation de soi
Les résistances au changement
Détermination des objectifs de progression

L'affirmation dans la communication

Passage d'une communication « réactionnelle » à une communication « relationnelle »
La communication verbale : s'exprimer, écouter, faire parler
La communication non verbale : distance, regard, gestes et attitudes
La confrontation, la prévention et la résolution de conflits

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Formaching
DIF

PRIX :
1.990€ HT

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
Individuel

PEDAGOGIE

Pratique : 90%
Théorie : 10%

Coaching
Exercices
d'entraînement
Mise en pratique
Autodiagnostic
Apport théorique

EVALUATION
Evaluation à chaud

Affirmation de soi