

📍 **Présentiel / Distanciel**

👥 **2 minimum**

🕒 **14h**

💰 **1 500€**

CONFIANCE EN SOI

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

PERSONNEL CONCERNÉ

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

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

MODALITÉS ET PÉDAGOGIE

- Sensibilisation et prise de conscience (*questionnement / travail en sous-groupe*)
- Apports formateur et exposés
- Jeux de rôles filmés et mises en situation professionnelle (*réunion / entretien face à face*)
- Débriefing et commentaires points forts/pistes d'amélioration
- Méthode interactive
- Cas pratiques / études de cas / quizz
- Support stagiaire

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

- 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
- Le piège 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